2025-1

ரஹ்மத் ராஜகுமாரன்

RAHMATH RAJAKUMARAN

NOTES-:

IT'S BEST TO USE A PENCIL

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

- இன்றைய உலக நிகழ்வுகள்
- சூஃபியிஸ மெய்வாழ்வு
- இனியவை ஐம்பது 1
- உணவு சாம்ராஜ்யம்

மனம்

மனம் (mind) என்பது, சிந்தனை, நோக்கு, உணர்ச்சி, மன உறுதி, கற்பனை போன்றவற்றில் வெளிப்படுகின்ற அறிவு (intellect) மற்றும் உணர்வுநிலை சார்ந்த அம்சங்களின் தொகுப்பைக் குறிக்கிறது.

மனம் என்பது என்ன, அது எவ்வாறு இயங்குகிறது என்பது தொடர்பான கோட்பாடுகள் நிறையவே உள்ளன. பிளேட்டோ, அரிஸ்ட்டாட்டில்,
ஆதிசங்கரர், புத்தர் போன்ற பல கிரேக்க, இந்திய தத்துவஞானிகள்இதுபற்றிக் கூறியுள்ளனர். நவீன அறிவியலுக்கு முற்பட்ட காலக்கோட்பாடுகள்
இறையியலை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. ஆன்மாவுக்கும்
மனத்துகுமான தொடர்புகள் பற்றிப் பேசுகின்றன.

لَقَدْ اَخَذْنَا مِيْثَاقَ بَنِىْٓ اِسْرَآءِيْلَ وَاَرْسَلْنَآ اِلَيْهِمْ رُسُلًا كُلَّمَا جَآءَهُمْ رَسُوْلٌ بِمَا لَا تَهْوٰٓى اَنْفُسُهُمْۙ فَرِيْقًا كَذَّبُوْا وَفَرِيْقًا يَّقْتُلُوْنَ
நிச்சயமாக நாம் இஸ்ராயீலின் சந்ததிகளிடம் (நம்முடைய தூதர்களைப் பின்பற்றும்படி) உறுதிமொழி வாங்கி, அவர்களிடம் நம்முடைய பல தூதர்களை அனுப்பிவைத்தோம். (எனினும்) அவர்களுடைய மனம் விரும்பாத ஒன்றை (கட்டளையை நம்முடைய) தூதர் அவர்களிடம் கொண்டு வந்தபோதெல்லாம் (அத்தூதர்களில்) சிலரைப் பொய்யரெனக் கூறியும், சிலரைக் கொலை செய்து கொண்டுமே இருந்தார்கள்.
(அல்குர்ஆன் : 5:70)

நவீன கோட்பாடுகள், அறிவியல் அடிப்படையிலான மூளை பற்றிய புரிந்துகொள்ளலின் அடிப்படையில் ஆனவை. இவை மனம் என்பதை உளவியலின் ஒரு தோற்றப்பாடாக நோக்குகின்றன. அத்துடன் இச்சொல் ஏறத்தாழ உணர்வுநிலை(consciousness)என்பதற்கு ஈடாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

எந்தெந்த மனித இயல்புக் கூறுகள் மனத்தை உருவாக்குகின்றன என்பதும் பெருமளவில் விவாதிக்கப்பட்ட ஒரு விஷயமாகும். சிலர், தர்க்க அறிவு, ஞாபகம் போன்ற உயர்நிலை அறிவுச் செயற்பாடுகள் மட்டுமே மனத்தை உருவாக்குகின்றன என்கின்றனர். இதன்படி, காதல்,
வெறுப்பு, பயம், களிப்பு போன்ற உணர்வுகள் இயல்பிலும், உருவாக்கத்திலும் மனத்திலிருந்து வேறுபட்டவையாகும். வேறு சிலர், பகுத்தறிவு, உணர்வு என்பன சார்ந்த மனித இயல்புகள் ஒன்றிலிருந்து ஒன்று வேறுபடுத்தப்பட முடியாதவை என்றும், அவை இரண்டுமே இயல்பிலும், உருவாக்கத்திலும் ஒரே விதமானவை என்றும் ஆதலால், இவையனைத்தும் மனத்தின் பகுதிகளாகவே கொள்ளப்பட வேண்டும் என்றும் வாதிடுகின்றனர். மனம் என்பது ஆன்மீகவாதிகள் இறைவன் புறத்திலிருந்து செய்திகள் மனத்திற்கு வருகிறது . அதன்படி அவரின் செயலாக்கம் இருக்கும் என்கின்றனர் .

وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهٖ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَآ اَنْ رَّاٰ بُرْهَانَ رَبِّهٖ كَذٰلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ السُّوْٓءَ وَالْفَحْشَآءَ اِنَّهٗ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِيْنَ
அவள் அவரை (யூஸுப்பை) க் காதலிப்பதில் உறுதிகொண்டு விட்டாள்; அவர் தன் இறைவனுடைய எச்சரிப்பைக் கண்டிராவிடில் அவரும் அவளைக் காதலித்தே இருப்பார். எனினும், கெடுதல்களிலிருந்தும் மானக்கேடான செயல்களிலிருந்தும் அவரைத் திருப்பி விடுவதற்காக நாம் அவருக்கு இவ்வாறு எச்சரிக்கை செய்தோம். நிச்சயமாக, அவர் நம்முடைய (உண்மையான) பரிசுத்தமான அடியார்களில் ஒருவராக இருந்தார்.
(அல்குர்ஆன் : 12:24)

மனதைப்பற்றி வேதாத்திரி மகரிஷிஅவர்கள் கூறும்பொழுது, அது ஆராயப்படவேண்டிய ஒன்று என்றும், அப்படி ஆராய்ந்தால் தான் அது வளப்படும் என்றும் கூறுகிறார். எனவே இதை மனவளக்கலை என்று அவரது போதனையாகஅறிமுகப்படுத்தி இருக்கிறார்."

சிந்தித்தல் அல்லது சிந்தனை சிந்தை அல்லது மூளையில் முதன்மையாக இடம்பெறும் ஒரு அடிப்படைச் செயற்பாடு. ஆங்கிலத்தில் இதை ஒரு cognitive process (அறிதிறன் வழிமுறை) என்று கூறுவர். சிந்தித்தலின் ஊடாக சிந்தனைகள் அல்லது எண்ணங்கள்பெறப்படுகின்றன. இந்த எண்ணங்கள் மொழி, கணிதம், ஓவியம், இசை, கலைப்பொருட்களை உருவாக்குதல், மனித செயற்பாடுகள் என பல வடிவங்களில் வெளிப்படுகின்றன.

இதையே மூஸா (அலை) அவர்கள் கூட்டத்திலுள்ள ஷாமிரீ என்பவனைப் பற்றி அவன் மனம் கூறுவதைத் குர்ஆனில் ...

قَالَ بَصُرْتُ بِمَا لَمْ يَبْصُرُوْا بِهٖ فَقَبَضْتُ قَبْضَةً مِّنْ اَثَرِ الرَّسُوْلِ فَنَبَذْتُهَا وَكَذٰلِكَ سَوَّلَتْ لِىْ نَفْسِىْ
“அவர்கள் காணாத ஒன்றை நான் கண்டேன்; ஆகவே, நான் அந்த தூதர் காலடியிலிருந்து ஒரு பிடி (மண்ணாகப்) பிடித்து, அதை எறிந்தேன்; அவ்விதம் (செய்வதை) என் மனம் எனக்கு அழகா(ன செயலா)க ஆக்கிற்று” என (ஸாமிரி பதில்) சொன்னான். (அல்குர்ஆன் : 20:96)

அறிவியல்நோக்கிலும் சிந்தித்தல் என்றால் என்ன என்பது தொடர்பாக ஒரு முழுமையான விளக்கம் அல்லது கோட்பாடு இன்னும் இல்லை. எடுத்துக்காட்டாக ஒருவர் கடுமையாக சிந்திக்கிறார் அல்லது திறமையாக சிந்திக்கிறார் என்பதை 'கடுமையான ' 'திறமையான 'வற்றிற்கு வரையறை செய்வது சிக்கலானது.

சிந்தித்தல் முதன்மையாக ஒரு அகச் செயற்பாடு என்பதால் புறவய நோக்கில் அதை விபரிப்பது இன்னும் சிக்கலான ஒன்றாகவே இருக்கிறது. இருப்பினும் மனிதர் எப்படி சிந்திக்கிறார்கள்? மூளையின் எந்த எந்த பகுதிகள் எந்த எந்த வகையான சிந்தனைகளில் பெரிதும் ஈடுபடுத்தப்படுகின்றன. சிந்திக்கும் பொழுது மூளையில் ஏற்படும் வேதியியல் நிகழ்வுகள் அல்லது மாற்றங்கள் எவை? என பல வழிகளில் சிந்தித்தல் தொடர்பாக சிந்தனை ஆய்வுகள் நடைபெறுகின்றன. இது மனித பண்புக்கூறு செயற்பாடுகளான மெய்யியல், அறிவியல், மொழி, கணிதம், கலை
ஆகியவற்றுடன் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டதாகவும், மனித இயல்புப் பண்புகளாக வரையறுக்கலாம் என கருதப்படுகிறது.

மூளையைக் கொண்டு சிந்திப்பாக கருதினாலும் அவர்கள் சொல்வது என் மனம் அப்படி செய்யச் சொன்னது என்பதாக இருப்பதால் சிந்தனையின் பிறப்பிடம் மூளையா ? மனமா ? என்று யோசிக்க வைக்கிறது .

ஆதம் (அலை) மகன் ஹாபிலை அவரின் சகோதரர் காபீல் கொலை செய்ய துணிந்ததை குர்ஆன் ..

فَطَوَّعَتْ لَهٗ نَفْسُهٗ قَتْلَ اَخِيْهِ فَقَتَلَهٗ فَاَصْبَحَ مِنَ الْخٰسِرِيْنَ
(இதன் பின்னரும்) அவர் தன் சகோதரரை வெட்டி விடும்படியாக அவருடைய மனம் அவரைத் தூண்டவே, அவர் அவரை வெட்டிவிட்டார். அதனால் அவர் நஷ்டமடைந்தவரானார்.
(அல்குர்ஆன் : 5:30)

மூளை முகப்பின் தலை அமைப்பியல் ஆய்வு மன மெய்யியல் என்பது மனதின் தன்மை, மனம் சார்ந்த தொடர்புகள், மனச் செயற்பாடுகள், மனப் பொருள், நனவுநிலை மற்றும் பௌதீக உடலுக்கும்,குறிப்பான மூளைக்கும்
இவற்றுக்குமிடையேயான உறவு பற்றிக் கற்கும் மெய்யியலின் ஓர் பகுதியாகும். மன மெய்யியலில் மன-உடல் சிக்கல் (எ.கா: உடலுடன் மனதுக்குள்ள தொடர்பு) முக்கிய விஷயமாகவும், பௌதீக உடலுடன் மனதின் இயல்பு உறவு அற்றது என்பதாக கருதப்படுகிறது .

பௌதிகமாக நெருக்கடியைச் சந்திக்கும் போது மனம் டென்ஷனாகி பதறுகிறது. இதில் மூளை அந்த நிகழ்வின் சிந்தனையை தூண்டி விடுகிறது

وَلَمَّا جَآءَتْ رُسُلُنَا لُوْطًا سِيْٓءَ بِهِمْ وَضَاقَ بِهِمْ ذَرْعًا وَّقَالَ هٰذَا يَوْمٌ عَصِيْبٌ
(இப்ராஹீமிடமிருந்து) நம் தூதர்கள் லூத்திடம் வந்த பொழுது, அவர் (அம்மலக்குகளைத் தம் மக்களிடமிருந்து எவ்வாறு பாதுகாப்பது என்று) கவலைக்குள்ளாகி அவரது மனம் சுருங்கி "இது மிக நெருக்கடியான நாள்" என்று அவர் கூறினார்.
(அல்குர்ஆன் : 11:77)

மியூஸி ரோடின் (Musée Rodin) தோட்டத்தில் உள்ள ரோடின் (Rodin) என்பவர் செதுக்கிய சிந்தனையாளன் என்ற சிற்பம். (1840–1917)

தொடர்வண்டி பயணத்தில், ஒரு மனிதனின் சிந்தனை

இந்த சிந்தனை-தூண்டுதல் காலங்களில் மிகவும் சிந்திக்கத் தூண்டியது என்னவென்றால், நாம் இன்னும் சிந்திக்கவில்லை என்பதே.

– -மார்ட்டின் ஹைடேக்கர் (Martin Heidegger)

ஒரு தொடர்வண்டி பயணத்தில் மனிதன் சிந்திக்கிறான். சுவரில் உள்ள கருத்தோவியம் "'to think for myself' became less favorable".'என்னைப்பற்றி நானே நினைக்கும்போது எனக்கு சாதகமாக நான் நினைப்பது மிகவும் குறைவான அளவே ஆகும்.

அகங்காரம் எனப்படுகிறது.
மனம்: சந்தேகம் எழும் போது மனதிற்கு மனம் என்ற பெயர் பெறுகிறது. எதையும் உறுதியாக தீர்மானிக்க இயலாத குழம்பிய மன நிலை இது.சித்தம்: பார்த்தவைகள், கேட்டவைகள், உணர்ந்தவைகள் என

வாழ்க்கையில் பெறுகின்ற அனுபவங்கள் அனைத்தும் பதிவுகளால் மனதில் சேமிக்கப்படுகிறது அந்த சேமிப்பு நிலயமாக திகழும் மனதை சித்தம் எனப்படுகிறது புத்தி .

நபி யாகூப் (அலை) மக்கள் தங்களின் சிற்றன்னை பெற்ற சின்னத் தம்பி யூஸுப் பாழுங் கிணற்றில் தள்ளி விட்டு , ஒநாய் தின்று விட்டதாக தம் தந்தையிடம் பொய் சொல்லும் நபிகளாரின் மனம் சந்தேகம் அடைகிறது

وَجَآءُوْ عَلٰى قَمِيْصِهٖ بِدَمٍ كَذِبٍ قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ اَنْفُسُكُمْ اَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيْلٌ وَاللّٰهُ الْمُسْتَعَانُ عَلٰى مَا تَصِفُوْنَ
அன்றி, (தங்கள் தந்தைக்குக் காண்பிப்பதற்காக) அவருடைய சட்டையில் (ஆட்டின்) பொய்யான இரத்தத்தைத் தோய்த்துக் கொண்டு வந்(து காண்பித்)தார்கள். (இரத்தம் தோய்ந்த அச்சட்டைக் கிழியாதிருப்பதைக் கண்டு "ஓநாய் அடித்துத் தின்ன) இல்லை" உங்கள் மனம் ஒரு (தீய) காரியத்தை உங்களுக்கு அழகாகக் காண்பித்து விட்டது. (அவ்வாறு செய்து விட்டீர்கள்.) ஆகவே, (அத்துக்கத்தைச்) சகித்துக் கொள்வதுதான் நன்று. நீங்கள் கூறியவற்றில் (இருந்து யூஸுபை பாதுகாக்குமாறு) அல்லாஹ் விடம் உதவி தேடுகிறேன்" என்று கூறினார்கள்.
(அல்குர்ஆன் : 12:18)

அதே மாதிரி தங்களின் .இன்னொரு சகோதரர் யூஸுப் புடன் பிறந்த
புன்யாமீனை எகிப்தில் உள்ள தாங்கள் அறியாத தம்பி யூஸுப் கைப்பற்றியதை அவர்களின் தந்தை நபி யாகூப் (அலை) அவர்களிடம் உண்மையே கூறும்போது தந்தை நபிகளாரின் மனம் மீண்டும் சந்தேகப்படுகிறது .

قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ اَنْفُسُكُمْ اَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيْلٌ عَسَى اللّٰهُ اَنْ يَّاْتِيَنِىْ بِهِمْ جَمِيْعًا اِنَّهٗ هُوَ الْعَلِيْمُ الْحَكِيْمُ
(ஊர் திரும்பிய மற்ற சகோதரர்கள் இதனைத் தங்கள் தந்தை யஃகூப் நபியிடம் கூறவே, அதற்கவர் "நீங்கள் கூறுவது) சரியன்று! உங்கள் மனம், ஒரு (தவறான) விஷயத்தைச் செய்யும்படி உங்களைத் தூண்டிவிட்டது. ஆகவே, (எவரையும் குறைகூறாது) சகித்துக் கொள்வதே மிக்க நன்று. அல்லாஹ் அவர்கள் அனைவரையும் என்னிடம் கொண்டு வந்து சேர்த்துவிடுவான். நிச்சயமாக அவன் அனைத்தையும் அறிந்தவனும், ஞானமுடைய வனாகவும் இருக்கின்றான்" என்று கூறிவிட்டு,
(அல்குர்ஆன் : 12:83)

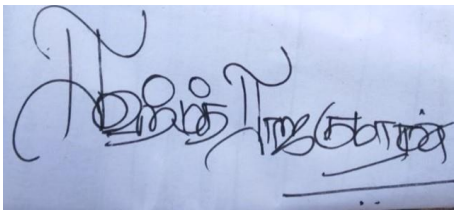
அகத்தியர் ஞானம் 16ஆம் நூற்றாண்டு நூல். இதன் நூலாசிரியர் அகத்தியர் 18 சித்தர்களில் ஒருவர். ஐந்து வகையான ஞானம் இதில் கூறப்பட்டுள்ளது. அவற்றுள் சில.

மனமது செம்மையானால் மந்திரம் செபிக்க வேண்டா
மனமது செம்மையானால் வாயுவை உயர்த்த வேண்டா
மனமது செம்மையானால் வாசியை நிறுத்த வேண்டா
மனமது செம்மையானால் மந்திரம் செம்மை யாமே

பீரப்பாவின் காலத்தில் அவர் வாழ்ந்த கன்னியாகுமரியில் சுனாமி பிரளயம் ஒன்று நிகழ்ந்திருக்கலாம். அதை பீரப்பா அவர்கள் பாதிக்கப்பட்ட மக்களின் மனதை படம் பிடித்து காட்டுவதை ...

“கடலுடைந்தியல் கலங்குவார் போல் மனம் கலங்கி மடலெழுந்த நல்மங்கையர் சோபனமறுத்து” என சுனாமியை உவமையாகப் பதிவு செய்கிறார்.

“கல்லாக் கசடர் மனம் போன்று கங்குல் வளைந்து திரண்டொன்றாய்” என திரண்டெழும் மேக இருளைக் கல்லாத கசடர் மன இருட்டிற்கு உவமைப்படுத்துகிறார்.



+919360181033

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 1

2025-ம் ஆண்டு பிறக்கிறது; பாபா வாங்கா, நாஸ்டிரடாமஸ் கணிப்பு கூறுவது என்ன? தினத்தந்தி
உலகம் முழுவதும் புது வருடத்தில் ஏற்படும் நிகழ்வுகளை பற்றி பல்கேரியாவை சேர்ந்த பாபா வாங்கா மற்றும் பிரான்சை சேர்ந்த நாஸ்டிரடாமஸ் வெளியிட்டுள்ள கணிப்புகள் பலரால் ஆர்வத்துடன் பார்க்கப்படுகிறது. 2025-ம் ஆண்டைப் பற்றி அவர்களின் கணிப்புகள் பற்றிய விவரங்கள் வெளிவந்துள்ளன.
இவற்றில் மனிதர்களுடன் வேற்று கிரகவாசிகளின் தொடர்பு, விளாடிமிர் புதின் மீது நடத்தப்படும் படுகொலை முயற்சி, ஐரோப்பிய நாடுகளில் பயங்கரவாத தாக்குதல்கள் மற்றும் மன்னர் சார்லஸ் அரசுக்கு எதிரான கொந்தளிப்பு உள்ளிட்டவை பற்றிய கணிப்புகள் பரவலாக ஆர்வம் மற்றும் விவாதம் ஆகியவற்றை கிளப்பின.
பாபா வாங்காவின் கணிப்புகள் கூறுவது என்ன?

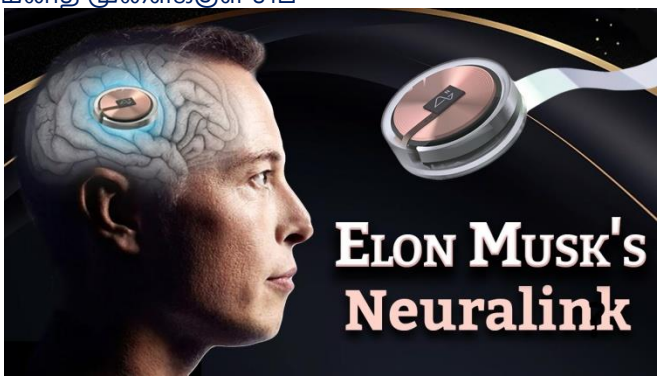
ஐரோப்பிய பகுதிகளில் பேரழிவை ஏற்படுத்தும் போர் ஏற்படும். இதனால், ஐரோப்பிய கண்டத்தின் மக்கள் தொகை அதிக அளவில் குறையும். ரஷியா தப்பி பிழைப்பது மட்டுமில்லாமல், உலகின் மீது ஆதிக்கம் செலுத்தும்.
பிரிக்ஸ் அமைப்பின் உறுப்பு நாடாகிறது தாய்லாந்து
அமெரிக்காவின் மேற்கு கடலோர பகுதிகளில் நிலநடுக்கங்கள் மற்றும் எரிமலைகள் உள்பட தொடர்ச்சியாக பேரழிவை ஏற்படுத்த கூடிய இயற்கை பேரிடர்கள் ஏற்படும் என்றும் அவர் கணித்துள்ளார்.
நாஸ்டிரடாமஸ் கணிப்புகள் கூறுவது என்ன?
மிச்செல் டி நாஸ்டர் டேம் எனப்படும் நாஸ்டிரடாமஸ் என மக்களிடையே பிரபலம் வாய்ந்த பிரான்ஸ் நாட்டை சேர்ந்த ஜோதிடர் கூற்றின்படி, ஐரோப்பிய பகுதி கொடூர போர்களால் கடுமையாக பாதிக்கப்படும். அவற்றின் எல்லை பகுதிகளுக்குள்ளேயே போர்கள் மூளும். உள்ளூர் மற்றும் சர்வதேச அளவில் என இரு தரப்பிலும் இருந்து வளரும் எதிரிகளை எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.
அவருடைய கணிப்புகள் குறிப்பிடும்படியாக படுமோசம் என்ற அளவில் உள்ளன. பேரழிவை ஏற்படுத்தும் மோதல் மற்றும் பிளேக் நோய் இவற்றிற்கு பின்னர், இங்கிலாந்து வீழ்ச்சியை சந்திக்கும். பெரிய அளவில் கொள்ளை நோய் ஏற்படும் என்றும் அவர் எச்சரித்து உள்ளார். வேறெதனையும் விட ஒரு கொடிய எதிரியாக அது இருக்கும் என்றும் அவர் விவரித்து உள்ளார்.

போரால் வீரர்கள் சோர்ந்து போய் நீண்டகால போர் ஒன்று ஒத்தி வைக்கப்படும் என்றும் அவர் கணித்துள்ளார். இது ரஷியா மற்றும் உக்ரைன் போரா? அல்லது இஸ்ரேல் மற்றும் காசா இடையேயான போரா? என்பது பற்றிய விவரங்கள் வெளியிடப்படவில்லை.
🟩🟫🟪🟨🟦🟥🟩🟫🟪🟩🟫
வேற்றுகிரக வாசிகள் குறித்து நபி (ஸல்) அவர்கள் " நீங்கள் அறியாததையும் அவன் சிருஷ்டிப்பான் " குர்ஆன் (16 : 08) என்ற குர்ஆன் வசனத்திற்கு விளக்கமளிக்கையில் " இவ்வுலகைப் பார்க்கிலும் 30 மடங்கு பெரியதாக உள்ள வெண்மையான பூமியை அல்லாஹ் சிருஷ்டித்துள்ளான் .நம் பூமியில் பச்சை நிறமும் நீல நிறமும் அதிகமாக இருப்பது போல் அக்கிரகம் வெண்மை நிரம்பி இருக்கிறது.அதில் இறைவனது சிருஷ்டிகளான மக்கள் நிரம்பி இருக்கின்றனர் .அக்கிரக மக்கள் அல்லாஹுத்தலாவுக்கு ஒரு கணப்பொழுதேனும் மாறு செய்வதே இல்லை" என்று கூறினார்கள் .
அப்பொழுது நபித்தோழர்கள் "அம்மக்கள் ஆதமுடைய மக்களைச் சேர்ந்தவர்களா-...?"
"ஆதமை அல்லாஹ் படைத்திருக்கிறான் என்பதை அவர்கள் அறிய மாட்டார்கள் என்றார்கள் நபிகளார் (ஸல்) அவர்கள்.
"அவர்களில் இப்லீஸ் எங்கே...? என்று கேட்டனர் .
"அல்லாஹ் இப்லீஸ் - யை சிருஷ்டித்திருக்கிறான் என்பதையும் அம்மக்கள் அறிய மாட்டார்கள். என்றார்கள்.
(ஆதாரம் : அல் புஸ்தான்)
பூமிக்கு மிக அருகிலேயே பூமியை விட 30 மடங்கு பெரிய புதிய பூமி இருப்பதாக அமெரிக்க விண்வெளி ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழக விஞ்ஞானி , ஸ்டீவன் வாட் கூறுகையில் தண்ணீர், காற்று கொண்ட மற்றொரு பூமி இருக்கிறது. அதி நவீன தொலை நோக்கியில் பார்த்ததில் வளி மண்டலத்தில் சிறிய நட்சத்திரம் போல் அது சுற்றி வருவது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. ஆனால் அருகில் சென்றால் நம் பூமியை விட 30 மடங்கு பெரியதாக இருக்கும்.
அதில் உயிரினங்கள் வசிக்க 100 சதவீகித வாய்ப்பு இருக்கிறது என்றார்.
கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழக வாஷிங்டன் கார்னிஜி ஆராய்ச்சி கழக விஞ்ஞானிகள் இது தொடர்பான ஆராய்ச்சியில் தொடர்ந்து ஈடுபட்டுள்ளனர் ஆதாரம் :கலைக்கதிர் ஜூலை 2012 பக்கம் 55
மனிதனை மனிதன் கொன்று குவிப்பது தொன்று தொட்டு நடந்து வருவது தான். ஆயினும் இன்றைய நவீன யுகத்தில் மிகப் பெரும் அளவுக்கு கொலைகள் பெருகிவிட்டதைக் காண்கிறோம்.
அற்பமான காரணங்களுக்காகவும், கூலிக்காகவும் கொலைகள் நடக்கின்றன. நவீன ஆயுதங்கள் காரணமாக கொலைகள் எளிதாகி விட்டன. சொந்த பந்தங்களுக்கிடையிலும்,கணவன் மனைவிக்கிடையிலும் கூட கொலைகள் அதிகரித்துள்ளன.
சட்டத்தின் காவலர்களும் கூட கொலை செய்கின்றனர். போர்கள் மூலமும் கொல்லப்படுவோர் எண்ணிக்கை தாறுமாறாக அதிகரித்துள்ளது.
கொலைகள் அதிகரிப்பதும் யுக முடிவு நாளின் அடையாளம் என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) கூறியுள்ளனர். நூல் : 1036, 6037, 7061
பூகம்பங்கள் அதிகரிப்பதும் யுக முடிவு நாளின் அடையாளமாகும் என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) குறிப்பிட்டுள்ளனர்.நூல்: (புகாரி: 1036) , 7121

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 2

மனித மூளைக்குள் சிப் –



நரம்பு மண்டலத்தில் ஏற்படும் சில பாதிப்புகளுக்குத் தீர்வு காணும் வகையில், மூளைக்குள் சிப் பொருத்தும் ஆராய்ச்சியின் முதல்கட்டம் வெற்றியடைந்துள்ளது என அமெரிக்க தொழிலதிபர் கோடீஸ்வரரான ஈலோன் மஸ்க் எலான் மஸ்க் தெரிவித்துள்ளார்.
அமெரிக்காவின் சான்பிரான்சிஸ்கோ நகரை தலைமையிடமாக கொண்டு செயல்படும் நியூராலிங்க் நிறுவனத்தின் தலைவர் எலான் மஸ்க் 2016-ம் ஆண்டில் நியூராலிங்க் என்ற நரம்பியல் பிரச்னைகளுக்கு தொழில்நுட்பம் மூலம் தீர்வு காணும் ஸ்டார்ட்அப் நிறுவனத்தைத் தொடங்கினார். இந்த நிறுவனத்தில் தற்போது 400-க்கும் மேற்பட்ட ஊழியர்கள் பணியாற்றி வருகின்றனர்.
அதில் பல்வேறு கட்டமாக ஆராய்ச்சிகள் நடைபெற்றன. அந்த வகையில் தற்போது மூளையில் சிப் பொருத்தி பார்க்கின்சன்ஸ் உள்ளிட்ட நரம்பு மண்டல பாதிப்புகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கும் ஆராய்ச்சி நடைபெற்று வருகிறது.
முதல்கட்டமாக குரங்கின் மூளையில் சிப் பொருத்தி நடைபெற்ற ஆராய்ச்சி வெற்றியடைந்தது. இந்நிலையில், இதை மனிதர்களுக்குப் பொருத்தி ஆராய்ச்சி செய்வதற்கு அமெரிக்காவின் உணவு மற்றும் மருந்துகள் ஒழுங்குமுறை ஆணையம் (FDA) கடந்த ஆண்டு அனுமதியளித்தது.
கடந்த 2021 ஆம் ஆண்டு பிப்ரவரி மாதத்தில் நியூராலிங்க் நிறுவனம் தனது திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக, மண்டையோட்டில் (Skull) பொருத்தப்பட்ட சிப் மூலம் ஒரு குரங்கு, வீடியோ கேம் விளையாடுவதை சாத்தியப்படுத்தியுள்ளதாக ஈலோன் மஸ்க் அறிவித்தார்.
என்னும் இவரது புதிய ஸ்டார்ட்அப் நிறுவனம், மனித மற்றும் விலங்குகளின் மூளையை இயந்திரத்துடன் இணைக்கும் தொழில்நுட்பத்தை உருவாக்கி வருகிறது. இதன் மூலம் நரம்பியல் பிரச்னைகளில் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு பெருமளவில் உதவிகரமான விளைவுகளைக் கொண்டுவர முடியும் என்று மஸ்க் நம்பிக்கை தெரிவித்துள்ளார்.
அதைத் தொடர்ந்து தற்போது ஒரு நோயாளியின் மூளையில் சிப் பொருத்தப்பட்டுள்ளது. இந்த `சிப்'பின் மூலம் கணினிக்கும் மூளைக்கும் இடையே நேரடித் தகவல் தொடர்பு தடம் ஏற்படுத்தப்பட்டு, பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு காணும் ஆராய்ச்சி மேற்கொள்ளப்பட உள்ளது.

மூளைக்குள் பொருத்தப்படும் `சிப்'க்கு `லிங்க்' என்று பெயரிப்பட்டுள்ளது. மேலும், ஐந்து நாணயங்களை அடுக்கி வைத்தது போன்ற தோற்றத்தில் இருக்கும் என்று தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.
இதையடுத்து மனித முடியை விட மெல்லியதாக 64 நெகிழ்வான நூல்களை அறுவை சிகிச்சை மூலம் "இயக்க எண்ணத்தை" கட்டுப்படுத்தும் மூளையின் ஒரு பகுதியில் வைக்க ஒரு ரோபோவை நியூராலிங்க் பயன்படுத்தியது. நியூராலிங்கின் இந்த முதல் தயாரிப்பு 'டெலிபதி' என்று அழைக்கப்படும் என்று தெரிவித்துள்ளார்

"உங்கள் ஃபோன் அல்லது கம்ப்யூட்டரைக் கட்டுப்படுத்தவும், அவற்றின் மூலம் எந்தச் சாதனத்தையும், சிந்தனையின் மூலம் கட்டுப்படுத்தவும் இந்த டெலிபதி உதவும்," என்று அவர் கூறினார்.
"தங்கள் கை, கால்களைப் பயன்படுத்த முடியாதவர்களுக்கு அவர்களது பிரச்னையைக் குறைக்க இந்த டெலிபதி தொடக்கத்தில் பயன்படுத்தப்படும்," என்று அவர் விளக்கினார்.
மோட்டார் நியூரான் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட மறைந்த பிரிட்டிஷ் விஞ்ஞானியைப் பற்றிக் குறிப்பிட்ட அவர், "ஸ்டீஃபன் ஹாக்கிங் ஒரு அதிவேக தட்டச்சு செய்பவரை விட வேகமாக தமது எண்ணங்களை பிறருடன் பகிர்ந்துகொள்ள முடியுமா என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள். அதுதான் நியூராலிங்க்கின் குறிக்கோள்," என்றார்.
இது தொடர்பாக எலான் மஸ்க் X தளத்தில் வெளியிட்டுள்ள பதிவில், "நரம்பு மண்டல நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளியின் மூளைக்குள் வெற்றிகரமாக சிப் பொருத்தப்பட்டுள்ளது. அவர் தற்போது குணமடைந்து வருகிறார். இந்தச் சோதனை இறுதியானது அல்ல. இது ஓர் ஆரம்பம் மட்டுமே. இருப்பினும் இது வெற்றி பெற்றிருக்கிறது" என்று தெரிவித்துள்ளார்.

மனித மூளை பற்றி திருமறை

இறைத்தூதர் முஹம்மது (ஸல்) அவர்களை இறைவன் தன்னுடைய திருத்தூதராக அங்கீகரித்த ஆரம்ப நாட்களில் ஒரு நாள் மக்கா எனும் இறை ஆலயத்தில் இறைத்தூதர் முஹம்மது நபி (ஸல்) அவர்கள் இறைவனைத் தொழுது (வணங்கிக்) கொண்டிந்த பொழுது இறைவனைத் தொழுவதிலிருந்து தடுத்த அன்று மக்காவில் வாழ்ந்த இறைநிராகரிப்பாளர்களைப் பற்றி இறைவன் தன் திருமறையில் கூறும்போது :
(முஹம்மது தொழுதால் நான் அவர் கழுத்தின் மீது மிதிப்பேன் என அபூஜஹல் கூறியவாறு) அல்ல! (இத் தீய செயலிலிருந்து) அவன் விலகிக் கொள்ளவில்லையானால் நிச்சயமாக (அவனது) முன் நெற்றி உரோமத்தைப் பிடித்து நாம் இழுப்போம். தவறிழைத்து பொய்யுரைக்கும் முன் நெற்றி உரோமத்தை. (அல்-குர்ஆன் : 96:15-16)
மேற்கண்ட வசனத்தில் இறைவன் நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்களுக்கு தீங்கு விளைவிப்போரது முன் நெற்றி உரோமத்தைப் பற்றிப் பிடித்து நாம் இழுப்போம் என்று கூறியுள்ளான்.
நாம் இங்கு கவனிக்க வேண்டியது என்னவென்றால், தீங்கு
செய்பவர்களை இழுப்பேன் என இறைவன் பொதுவாகக் கூறாமல், நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்களுக்கு, தீங்கு செய்பவர்களின் முன் நெற்றி உரோமத்தைப் பற்றி இழுப்பேன் என ஏன் குறிப்பிட்டுக் கூற வேண்டும்? தீங்கு செய்பவர்களுக்கும் அவர்களது முன் நெற்றிக்கும் என்ன சம்பந்தம்? இதில் ஏதாவது உண்மை இருக்க வேண்டுமல்லவா? இதற்கு நவீன அறிவியல் என்ன விடையை வைத்திருக்கின்றது என்பதை ஆராய்வோமானால், மனிதனின் மண்டை ஓட்டின் முன் பகுதியைக் கவனித்தால், நமக்குத் தெரியக் கூடிய முன் பகுதியில் (Prefrontal area) தான் மூளையின் முன்மூளைப் பகுதி (Cerebrum)அமைந்துள்ளது. இந்த முன்மூளைப் பகுதியைப் பற்றி மருத்துவ நூல்கள் என்ன கூறுகின்றன? எனப் பார்ப்போம்.
"உடலியல் மற்றும் உடலியங்கியல் பற்றிய அடிப்படைகள்"(Essentials of Anatomy and Physiology) எனும் தலைப்பிட்ட நூலில், ஒரு மனிதனின் நோக்கங்களும், முன்னேற்பாட்டுத் திட்டங்களும், செயல்களின் தொடக்கமும் ஆகிய செயல்கள் யாவும் மூளையின் முன் பகுதி (anterior portion of the frontal lobes (prefrontal lobes))-ல் இருந்து தான் ஆரம்பமாகின்றன என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

இப் பகுதி மூளையின் கார்ட்டெக்ஸ் பகுதியுடனும் இணைந்துள்ளது. மேலும், மனிதனின் நோக்கங்களை அடைவதற்கான திட்டமிடுதலில், முன் மூளைக்கும் அது சார்ந்த செயலுக்கும் தொடர்பு இருப்பதால், மனிதனின் பல்வேறு நோக்கங்களில் ஒன்றான சண்டையிடுதலுக்கும், பிறரிடம் கோபம் கொள்வதற்கும் இன்னும் அது சார்ந்த திட்டமிடுதலுக்கும் மூளையின் முன் பகுதியான முன்மூளைப் பகுதி (prefrontal lobes) என்று, அந்த நூல் குறிப்பிட்டுள்ளது.

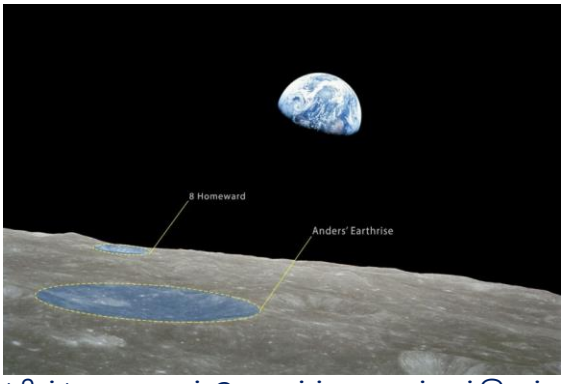
Essentials of Anatomy and Physiology, seely and others, p.211. Also see The Human Nervous System, Noback and others, pp.410-411.
Essentials of Anatomy and Physiology, Seeley and others, p.211.
ஆகவே, மேற்கண்ட அறிவியல் விளக்கங்கள் மூலம், மனிதனின் நோக்கங்களுக்காக திட்டமிடுதல், நல்லவற்றை எடுத்து நடத்தல், தீய காரியங்களைச் செய்தல் போன்ற காரியங்களுக்காக உண்மை பேசுதல் மற்றும் பொய்யுரைத்தல் இன்னும் இது போன்ற செயல்பாடுகளுக்கு மனிதனின் முன்மூளைப் பகுதி தான் காரணமாக அமைந்துள்ளது என்பதை நம்மால் உணர்ந்து கொள்ள முடிகின்றது.

இதையே தான் தன் திருமறையில் இறைவன், எவனொருவன் தீய செயல்களைப் புரிகின்றானோ அவனது முன் நெற்றியைப் பற்றி இழுப்போம் என்பதைத் தெளிவாகச் சொல்லி, ஒரு மனிதனின் தீய செயல்களுக்கு மூளையின் முன் பகுதி தான் காரணமாக அமைந்துள்ளது என அறிவியல் ரீதியாகவும் மனித சமூகத்துக்கு தன்னுடைய வசனங்களைத் தெளிவுபடுத்தி உள்ளான்

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 3

சித்ரத்துல் முன்தஹா என்ற வான எல்லையிலிருந்து நைல் மற்றும் யூப்ரடீஸ் நதி
நபி (ஸல்) அவர்கள் ஏழு வானம் தாண்டி '"சித்ரத்துல் முன்தஹா " என்ற வான எல்லையை அடைகிறார்கள். இது ஜிப்ரயீல் (அலை) மற்றும் வானவர்கள் இருக்கும் தளம் . சொல்லப்போனால் இது ஒரு வேற்று கிரகம் மாதிரி.
"என்னிடம் இரண்டு பாத்திரங்கள் கொண்டு வரப்பட்டன. ஒன்றில் மதுவும், மற்றொன்றில் பாலும் இருந்தது. நான் பாலைத் தேர்ந்தெடுத்தேன். அப்போது "இயற்கை நெறியையே நீங்கள் பெற்றுள்ளீர்கள். இறைவன் உங்கள் மூலம் இயற்கை நலனையே நாடியுள்ளான். உங்கள் சமுதாயத்தாரும் அந்த இயற்கை நெறிலேயே உள்ளனர்" என்று கூறப்பட்டது.
"ஸித்ரத்துல் முன்தஹா என்னும் (வானெல்லையிலுள்ள) இலந்தை மரத்தருகே. அதன் சமீபத்தில் தான் ஜன்னத்துல் மஃவா என்னும் சுவர்க்கம் இருக்கிறது. ஸித்ரத்துல் முன்தஹா என்னும் அம்மரத்தை சூழ்ந்து கொண்டிருந்த வேளையில், (அவருடைய) பார்வை விலகவுமில்லை; அதைக் கடந்து (மாறி) விடவுமில்லை. திடமாக, அவர் தம்முடைய இறைவனின் அத்தாட்சிகளில் மிகப் பெரியதைக் கண்டார்." (திருக்குர்ஆன் 53 : 14 - 18)
ஸித்ரத்துல் முன்தஹா என்பது வான் எல்லையில் உள்ள ஓர் இடத்தின் பெயராகும். சித்திரத் என்பது இலந்தை மரம் முன்தஹா என்றால் இறுதியானது என்று பொருள். இறுதி எல்லையில் உள்ள இலந்தை மரம் என்று பொருள் விரியும்
(வான எல்லையில் அமைந்துள்ள இலந்தை மரமான) 'சித்ரத்துல் முன்தஹா' என்னும் இடத்திற்கு நான் கொண்டு செல்லப்பட்டேன், அதன் (இலந்தைப்) பழங்கள் (யமனில் உள்ள) 'ஹஜர்' என்னுமிடத்தின் (உற்பத்திப் பொருளான மண்) கூஜாக்கள் போல் இருந்தன. அதன் இலைகள் யானைகளின் காதுகள் போலிருந்தன. 'இதுதான் சித்ரத்துல் முன்தஹா' என்று ஜிப்ரீல் (அறிமுகப்படுத்திக்) கூறினார்.
அங்கு (அந்த மரத்தின் வேர்ப்பகுதியில் இருந்து ஓடி வருகின்ற) நான்கு ஆறுகள் இருந்தன. இரண்டு ஆறுகள் உள்ளே இருந்தன. மற்றும் இரண்டு ஆறுகள் வெளியே இருந்தன. 'ஜிப்ரீலே! இவ்விரண்டு ஆறுகள் எவை? என்று கேட்டேன். அவர், 'உள்ளேயிருப்பவை இரண்டும் சொர்க்கத்தில் உள்ள (ஸல்ஸபீல், கவ்ஸர் ஆகியவை)வையாகும். வெளியே இருப்பவை இரண்டும் நைல் நதியும் யூப்ரடீஸ் நதியும் ஆகும்' என்று பதிலளித்தார்கள். புகாரி 3887
இந்த இலந்தை மரம் ஆறாவது வானத்தின் இதன் வேர்கள் உள்ளது. ஏழாவது வானத்திற்கு மேல் வரை இம்மரம் நெடிது உயர்ந்துள்ளது
பொன்வண்டுகள் இந்த மரத்தை மொய்த்துக் கொண்டிருக்கும் .அந்த மரம் பல வண்ணங்களால் அலங்கரிக்கப்பட்டுள்ளது .அதன் அழகை வர்ணிக்க வார்த்தைகள் இல்லை
பூமியில் உள்ளோர் புரியும் செயல்கள் பற்றி குறிப்பு இங்குதான் செல்கிறது. பூமியில் கைப்பற்றப்படும் உயிர்களும் இங்கேதான் வந்து சேர்கின்றன.
சித்ரத்துல் முன்தஹா இதற்கு மேல் இருந்து வரும் இறைகட்டளைகள் இங்கு தான் முதலில் இறங்குகின்றன. வானவர்களின் அறிவு இந்த இடத்தோடு முற்றுப்பெறுவதாலே இதற்கு ' முன்தஹா ' என்று பெயர் வந்தது என்பர் .
படம் : Nile River from Space - வானவெளியில் இருந்து நைல் நதி பிரவாகம் எடுத்து பூமியில் பாய்கிறது ! இதன் மூலம் மேற்கண்ட ஹதீஸ் நிரூபணமாகிறது.

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 4



(பின்) அதனைத் தொடர்ந்து வரும் சந்திரன் மீதும் சத்தியமாக-
(குர்ஆன் : 91:2)
சந்திரன் மீது இறைவன் சத்தியம் செய்தது ஏன் ?
விஞ்ஞான ரீதியில்...
பூமிக்கும் அதன் குடிமக்களுக்கும் நன்மை செய்யும் பல முக்கிய பாத்திரங்களை சந்திரன் வகிக்கிறது.
சந்திரனின் சில முக்கிய பயன்கள் மற்றும் நன்மைகள் பூமிக்கு பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்குகின்றன:
சந்திரன் எப்படி தோன்றியது?
நம்மில் அனைவருக்கும் பொதுவாக இருக்கும் ஒரு சந்தேகம் இது. இதற்கான தெளிவான பதில் என்பது கிடையாது. நிலாவின் தோற்றம் தொடர்பாக பல்வேறு கோட்பாடுகள் நிலவுகின்றன. ஆனால் அனைத்துமே ஒரே கருத்தையே கூறுகின்றன.
சூரிய குடும்பம் உருவான நேரத்தில், சுமார் 4.5 பில்லியன் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, செவ்வாய் கிரகம் அளவில் உள்ள ஒரு பொருள் அல்லது பல பொருட்கள் பூமியின் மீது மோதியதாகவும் அதில் தோன்றிய குப்பைகள் எல்லாம் விண்வெளிக்கு சென்று நிலவாக மாறியது என்பது பரவலாக அனைவராலும் ஏற்றுகொள்ளப்பட்ட கோட்பாடு.
நிலா இல்லையென்றால் பூமிக்கு என்ன ஆகும்?

சந்திரனே இல்லாமல் சூரிய சந்திர கிரகணங்கள் ஏற்படாமல் போய்விடும்.
சந்திரன் சிறுகோள்கள் மற்றும் விண்கற்களில் இருந்து நம்மைக் காப்பாற்ற உதவுகிறது. ஏனெனில் அதன் ஈர்ப்பு விசை பூமியை நோக்கிச் செல்லும் பொருட்களை ஈர்க்கும் அல்லது திசை திருப்பவும் முடியும். இவ்வாறு பூமி சந்திரனால் பாதுகாக்கப்படுகிறது.
நிலாவின் புவியீர்ப்பு விசைதான் பூமியை அதன் அச்சில் வைத்திருக்க பெரிதும் உதவுகிறது. ஒருவேளை நிலா இல்லையென்றால், அது பூமியின் கடல் அலைகள் உயரத்தில் மாறுபாட்டை ஏற்படுத்தும். ஓதங்களில் (Tides) மாறுபாடு ஏற்படும். ஏன், ஒரு நாளின் காலத்தின் நீளம் கூட மாறலாம் .
பூமியில் சந்திரனின் மிகவும் நன்கு அறியப்பட்ட தாக்கம் கடல்களில் அலைகளை உருவாக்குவதில் அதன் பங்கு ஆகும். சந்திரனின் ஈர்ப்பு விசையால் கடல்களில் உள்ள நீர் பெருக்கெடுத்து, அதிக அலைகளை உருவாக்குகிறது. கடலோர சுற்றுச்சூழல் அமைப்புகளை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கும், கடல் வாழ்க்கை சுழற்சிகளில் செல்வாக்கு செலுத்துவதற்கும், பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதற்கும் இந்த அலை நடவடிக்கை முக்கியமானது.
பூமியின் சுழற்சியின் அச்சு செங்குத்தாக இருந்து 23.5 டிகிரி கோணத்தில் சாய்ந்து, சூரியனைச் சுற்றியுள்ள நமது கிரகத்தின் சுற்றுப்பாதையின் விமானத்திற்கு செங்குத்தாக உள்ளது. பூமியின் அச்சின் இந்த சாய்வு மிகவும் முக்கியமானது. அது சூரியனின் ஆற்றலின் வெப்பமயமாதல் வலிமையை நிர்வகிக்கிறது.
சந்திரனின் ஈர்ப்பு விசை பூமியை நிலைநிறுத்த உதவுகிறது என்பதை நாம் அறிவோம். சந்திரன் இல்லாவிட்டால், பூமி அச்சின் சாய்வில் ஏற்ற இறக்கம் மிகவும் பெரியதாக இருக்கும். நிலவு இல்லாவிட்டால், பூமியின் சாய்வு 45° வரை அதிகரிக்கும் என நிபுணர்கள் மதிப்பிட்டுள்ளனர்.

சந்திரனின் ஈர்ப்பு விசை காரணமாக பூமியின் அச்சின் சாய்வு வெகுவாக கட்டுப்படுத்தப் படுகிறது. அதாவது, குறைந்த பட்சம் 22.1° முதல் அதிக பட்சம் 24.5° க்குள் நிலையாக உள்ளது.
சந்திரன் இல்லாமல் பூமி யுரேனஸ் கிரகம் போல அதன் பக்கத்தில் சுழன்று கொண்டிருக்கலாம். இது பூமியில் வாழ்வில் அளவில்லா தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.
சந்திரனின் ஈர்ப்பு ஏற்படுத்தும் தடை இயக்கம் இல்லாமல், பூமி வேகமாகச் சுழல்வதன் விளைவாக குறுகிய நாட்கள், 6 மணிநேரம் வரை கூட இருக்கும். மற்றும் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு சில மணிநேர பகல் மற்றும் இருளுடன், மிகவும் வித்தியாசமான பரிணாம பாதையைப் பின்பற்றியிருக்கலாம். பூமியின் வளிமண்டலம் மிகவும் கொந்தளிப்பான நிலைக்கு செல்லும்.

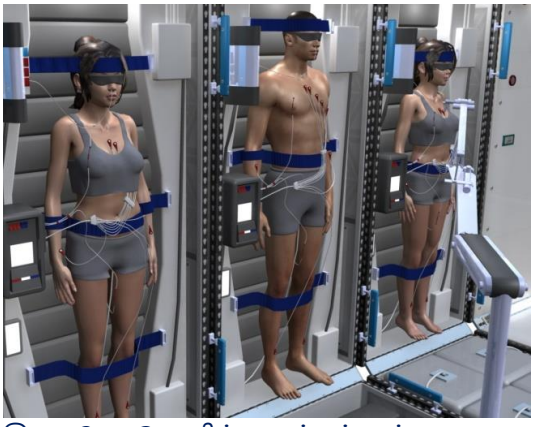
சந்திரனின் ஈர்ப்பு விசை கடல் அலைகளை கட்டுப்படுத்துகிறது. சந்திரன் இல்லாமல் கடல் அலைகள் உயரமாக எழும்பாது. மிக சிறிய அலைகள் மட்டுமே எழும்பும்.
பூமியின் ஈர்ப்பும் சந்திரனை இழுத்துச் செல்கிறது. இது ஒரு மாதத்திற்கு ஒரு முறை மட்டுமே சுழலும்படி கட்டாயப்படுத்துகிறது. இதனால் அது பூமிக்கு ஒரு முகத்தை மட்டுமே காட்டுகிறது. இது பூமியின் சுழற்சியை படிப்படியாக ஒரு நாள் என நாம் அறியும் 24 மணிநேர காலத்திற்கு குறைக்கிறது.
சந்திரன் பூமியின் சாய்வை நிலைப்படுத்தாமல், பூமியின் சாய்வு பெருமளவில் மாறுபட்டால் அது சாய்வு இல்லாத நிலையிலிருந்து ஒரு பெரிய சாய்வுக்கு நகர நேரும். அதனால் பூமியில் பருவங்கள் ஏற்படாமல் இருக்கலாம் அல்லது தீவிர வானிலை மற்றும் பனி யுகங்கள் கூட ஏற்படலாம்.
பூமியில் இருந்து எவ்வளவு தூரத்தில் நிலா இருக்கிறது?

தற்போதைய கணக்குபடி, பூமியில் இருந்து 3,84,400 கிலோ மீட்டர் தொலைவில் நிலா இருக்கிறது. ஆனால், 3.2 பில்லியன் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு பூமியில் இருந்து 2,70,000 கிலோ மீட்டர் தொலைவில் நிலா இருந்ததாக சமீபத்திய ஆய்வு ஒன்று பரிந்துரைத்தது.
அதாவது, தற்போது உள்ள தூரத்தோடு ஒப்பிடும்போது, 100க்கு 70% தூரத்தில் நிலா இருந்ததாக அந்த ஆய்வு கூறுகிறது. அப்போது பூமி வேகமாக சுழன்றதால் ஒரு நாளுக்கான காலம் குறைவாக இருந்தது.

படம்: First Photo of the Earth from the Moon taken by a human. Apollo 8, 1968 Captured by William Anders.
1968-ல் - அப்பல்லோ 8 விண்கலத்தின் மூலம் சந்திரனில் தரையிறங்கி முதன்முதலில் நம் பூமியை சந்திரனில் இருந்தவாறு போட்டோ எடுத்தவர் விண்வெளி வீரர் வில்லியம் ஆண்டர்ஸ்

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 5

(மரணத்திற்குப் பின் உயிர்த்தெழுதல்)



கிரையோஜெனிக் உறக்கம் என்பது குறைவான வெப்பநிலையில் உயிருடன் ஆழ்ந்து உறங்குவதைக் குறிக்கும். அதாவது உடலை உயிருடன் தற்காலிகமாக செயல்படாமல் நிறுத்தி வைக்கும் முறை. இதற்கு கோமா நிலையைக் கூட உதாரணமாகக் கூறலாம் என நினைக்கிறேன்.
அல்லது மருந்துகள் கண்டுப் பிடிக்கப்படாத நோயால் மரணித்த ஒருவரை குறிப்பிட்ட வசதிகள் கிடைக்கும் வரை அதாவது அதிநவீன அறிவியால் மருந்துகள் கண்டுபிடித்தப்பின் மீண்டும் உயிர்த்தெழச் செய்தல். இதன் மூலம் உடலின் வளர்சிதை மாற்றம் மிகக் குறைவான அளவில் நடைபெறுகிறது.
இவ்வாறு உறங்க வைப்பதன் மூலம் உண்மையாகவே ஒரு நபர் இறந்திருந்தாலும் அவர் உடல் & மனதை இம்முறையில் எந்தவித பாதிப்புமின்றி உறங்க வைத்து எதிர்காலத்தில் அவரை உறக்கத்திலிருந்து எழுப்பி மீண்டும் இழந்த உயிரை மீட்க முடியும்.
அதாவது, இன்று ஒரு உயிரைக் காக்கும் அளவுக்கு அதிநவீன மருத்துவ வசதி இல்லாவிட்டால் இம்முறையில் உடலைப் பாதுகாத்து வைத்து, அந்த மருத்துவ வசதி கண்டுபிடிக்கப்பட்டவுடன் உடலை மீண்டும் உயிர்ப்பித்து அந்த நோயையும் குணமாக்க முடியும்.
இவ்வாறு கிரையோஜெனிக் நடைபெறுவதால் ஒரு மனிதனால் 100க்கும் மேற்பட்ட ஆண்டுகள் உறக்கத்திலேயே இருக்க முடியும்.
இதனால் 20 வயதில் உறங்கத் தொடங்கும் ஒரு நபர் 100 ஆண்டுகளுக்குப் பின்னும் அதே 20 வயது உடல் மற்றும் அதே ஆற்றலுடன் எழ முடியும்.
இதனால் ஆண்டுகள் கடந்து சென்றாலும் அவர் உடலளவில் அதே வயதில்தான் இருப்பார். சுருக்கமாகக் கூறினால், உங்கள் வயது, உடலை அப்படியே ஒரு 100 ஆண்டுகளுக்கு தற்காலிகமாக நிறுத்தி வைப்பது போன்றதுதான் இந்த உறக்க முறை.
விஞ்ஞானப்படி கிரையோஜெனிக் முறை சாத்தியமான ஒன்று.

ஒருவர் தனது கையை இழந்தால் மீண்டும் அதை அவரது உடலுடன் இணைக்கும் வரை ஒரு ஐஸ் பெட்டியில் வைத்து குளிர்விக்கிறார்கள் அல்லவா?
அதுபோல் இந்த உயிர் போகாத உடலை ஐஸ், உப்பு மற்றும் இன்ன பிற வேதி கலவைகளால் எந்தவித பாதிப்பும் ஏற்படாத வகையில் நீண்ட நாட்கள் பாதுகாக்க முடியும்.
இம்முறை சட்ட சிக்கலை ஏற்படுத்துமா ?

வாழ்வதற்கான உரிமை கிட்டத்தட்ட அனைத்து நாடுகளின் அரசியலமைப்பின் ஒருங்கிணைந்த பகுதியாகும். ஆனால் இந்த உரிமை இறந்த பிறகும் நீடிக்குமா?
14 வயது சிறுமி இறந்த வழக்கில் லண்டன் உயர் நீதிமன்றத்தில் நீதிபதி பீட்டர் ஜாக்சன் அக்டோபர் 6, 2016 அன்று முதல் தீர்ப்பை வழங்கினார். அவரது உண்மையான பெயர் லண்டன் உயர் நீதிமன்றத்தால் ரகசியமாக வைக்கப்பட்டுள்ளது, ஆனால் நாங்கள் அவளை ஜிஜிவிஷா என்று அழைப்போம்,
இந்தத் தீர்ப்பின்படி, இறந்த சிறுமியை 50 அல்லது 100 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு மீண்டும் உயிர்ப்பிக்க முடியும்.
அந்த இளம்பெண் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டு அக்டோபர் 17, 2016 அன்று இறந்தார்.
அவர் இறப்பதற்கு முன், லண்டன் உயர் நீதிமன்றத்தில் மேல்முறையீடு செய்திருந்தார், அவரது மரணம் சான்றளிக்கப்பட்டதால், அவர் மீண்டும் தனது வாழ்க்கையை நடத்த விரும்புவதாகத் தெரிவித்தார்.
50 அல்லது 100 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, மருத்துவ விஞ்ஞானம் அவளது அரிதான புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சையைக் கண்டுபிடித்து, அவளது உடலில் புதிய வாழ்க்கைக்கான உயிரை உட்செலுத்தலாம், இதனால் அவள் இந்த உலகத்தை மீண்டும் பார்க்க முடியும் என்பது அவளுடைய நம்பிக்கை. இதற்காக கிரையோஜெனிக் நுட்பத்தின் மூலம் தனது உடலைப் பாதுகாக்கவும் அவர் ஏற்பாடு செய்தார்.
நீதிபதி ஜாக்சன் அவளை மருத்துவமனைக்குச் சென்று பார்வையிட்டார், பின்னர் அவரது உடலைப் பாதுகாக்கும் வரலாற்றுத் தீர்ப்பை வழங்கினார்.

டீன் ஏஜ் குழந்தையின் உடல் திரவ நைட்ரஜனைப் பயன்படுத்தி மைனஸ் 196 டிகிரி சென்டிகிரேடில் பாதுகாக்கப்படுகிறது. மருத்துவ ரீதியாக, இறந்த சில நொடிகளில் உடலைப் பாதுகாக்க வேண்டும். Cryonic UK, ஒரு இலாப நோக்கற்ற அமைப்பானது, அமெரிக்காவில் உள்ள கிரையோஜெனிக் சேமிப்பு வசதிக்கு கொண்டு செல்ல அவரது உடலை தயார் செய்தது.
1960 இல் பேராசிரியர் ராபர்ட் எட்டிங்கர், மரணத்திற்குப் பிறகு வாழ்க்கை மீண்டும் வர முடியும் என்று எழுதினார். அவர் மிச்சிகனில் கிரையோனிக்ஸ் நிறுவனத்தை நிறுவினார், அங்கு அவரது சொந்த உடல் மற்றும் அவரது தாயார் மற்றும் இரண்டு மனைவிகள் உடல்கள் பாதுகாக்கப்படுகிறார்கள். ஆனால் அத்தகைய கிரையோஜெனிக் உடல்களின் சட்ட நிலை என்ன? அந்த உடலை உயிர்ப்பிக்க முடியுமா?
وَلَتَجِدَنَّهُمْ اَحْرَصَ النَّاسِ عَلٰى حَيٰوةٍ ۛ وَ مِنَ الَّذِيْنَ اَشْرَكُوْا ۛ يَوَدُّ اَحَدُهُمْ لَوْ يُعَمَّرُ اَ لْفَ سَنَةٍ وَمَا هُوَ بِمُزَحْزِحِهٖ مِنَ الْعَذَابِ اَنْ يُّعَمَّرَ وَاللّٰهُ بَصِيْرٌ بِمَا يَعْمَلُوْنَ
அன்றி, (நபியே! அந்த யூதர்கள்) மற்ற மனிதர்களை விடவும் (குறிப்பாக இணைவைத்து வணங்கும்) முஷ்ரிக்குகளை விடவும் (நீண்ட நாள்) உயிர்வாழ மிகவும் பேராசை உடையவர்களாக இருப்பதை நிச்சயமாக நீங்கள் காண்பீர்கள்! அவர்களில் ஒவ்வொருவனும் "நான் ஆயிரம் ஆண்டுகள் உயிர்வாழ வேண்டுமே?" என்று விரும்புவான். (அவ்வாறு நீண்ட நாள்) யிருடன் இருக்க அவனை விட்டு வைத்தாலும் அது வேதனையிலிருந்து ஒரு சிறிதும் அவனைத் தப்பிக்க வைத்துவிட மாட்டாது. அல்லாஹ் அவர்கள் செய்வதை உற்று நோக்குபவனாக இருக்கின்றான். (குர்ஆன் : 2:96)

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 6

(ஜீபூம்பா)
நீங்கள் உங்கள் வீட்டின் கதவின் முன்பு நிற்கிறீர்கள். கதவு திறக்க வேண்டும் என்று மனதினுள் நினைக்கிறீர்கள், உடனே கதவு திறக்கிறது. உள்ளே சென்று நாற்காலியில் அமர்ந்ததும் மின்விசிறி ஓட வேண்டுமென நினைக்கிறீர்கள், உடனே மின்விசிறி ஓடுகிறது! வெப்பம் அதிகம், மின்விசிறியின் காற்று போதவில்லை. எனவே ஏசி இயங்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்கள், உடனே ஏசி இயங்கக் தொடங்குகிறது. வெப்பநிலை 20-லிருந்து 18 ஆக குறைய வேண்டும் என நினைக்கிறீர்கள். உடனே வெப்பநிலையை 18 ஆக மாற்றுகிறது! அடுத்து டிவி ON ஆக வேண்டும் என நினைக்கிறீர்கள், உடனே டிவி ON ஆகிறது.
உங்களுக்கு விருப்பமான ஸ்டார் ஸ்போர்ட்ஸ் சேனல் வரவேண்டும் என நினைக்கிறீர்கள், உடனே ஸ்டார் ஸ்போட்ஸ் சேனலுக்கு டிவி மாறுகிறது. ரிமோட் கூட இல்லாமல் ஹாயாக டிவி பார்க்கிறீர்கள்! எப்படி இருக்கிறது இந்தக் கற்பனை?

ஹாலிவுட் படங்களில்தான் இதெல்லாம் நடக்கும் என நாம் நினைக்கலாம். ஆனால் இவையும், இவைபோன்ற பல வியப்பூட்டும் செயல்கள் நம் அன்றாட வாழ்விலும் விரைவில் சாத்தியமாகும் என்கிறது எலான் மஸ்க்கின் நியூராலிங்க் (Neuralink) நிறுவன ஆய்வுகள்.
அனைத்துவித கருவிகளையும் நம் எண்ணவோட்டம் மூலம் கட்டுப்படுத்த முடியும் என்கிறது இந்த ஆய்வு.
அட! இது நன்றாக இருக்கிறதே என்று தோன்றுகிறதா? அப்படி என்னதான் செய்யப்போகிறது எலான் மஸ்க்கின் இந்த தொழில்நுட்ப ஜீபூம்பா? வாங்க பார்க்கலாம்...

உயிரினங்களின் மூளையில் மைக்ரோ-சிப்களைப் பொருத்தி, கணினிகள் மூலம் அவற்றைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆராய்ச்சி ஒன்றை நியூராலிங்க் நிறுவனம் வெற்றிகரமாக செயல்படுத்தியுள்ளது.
ஒரு பன்றியின் மூளையில் கணினி சிப் வைத்து செய்யப்பட்ட ஆராய்ச்சி முடிவுகளை எலான் மஸ்க்கின் நியூராலிங்க் நிறுவனம் தற்போது வெளியிட்டுள்ளது. மனிதனின் மூளையில் இதுபோன்று சிப்கள் வைக்கும் ஒரு வியத்தகு புதிய ஆய்வு முறையின் முன்னோட்டமாக இந்த ஆய்வு பார்க்கப்படுகிறது.
பன்றியின் (கெர்ட்ரூட்) செயல்பாடுகள் அனைத்தும் அதன் மூளையில் இருந்து கணினிக்கு மைக்ரோ சிப் மூலம் நேரடியாகப் பரிமாற்றம் செய்யப்பட்டது. மூளையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் அனைத்தையும் சிப் கணினிக்குக் கடத்தியது. இந்தப் பரிமாற்றத்தின் மூலம் கெர்ட்ரூட் பன்றி என்ன நினைக்கிறது, என்ன செய்கிறது மற்றும் என்ன வெளிப்படுத்துகிறது என்பது கணினியில் பதிவானது!
அடுத்த கட்டமாக மனித மூளைக்குள் சிறிய சிப்களை வைக்கும் திட்டத்தை வெளியிட்டு, அதற்கான பூர்வாங்கப் பணிகளைத் துவங்கியுள்ளது.

இதன் மூலம் மனிதர்கள் தங்கள் மூளை மூலம் கணினி, போன்கள் உள்ளிட்ட எலக்ட்ரானிக் உபகரணங்களைத் தொடாமலேயே நினைவுகள் மூலமாகவே கட்டுப்படுத்த முடியும்.
மூளையில் இருக்கும் செல்களைத் தூண்டிவிட்டு நரம்பியல் மற்றும் பிற குறைபாடுகளை சரி செய்ய முடியும்.
மைக்ரோசிப் மூலம் கணினி மூளைக்கு கட்டளையிட்டு நோய்களை குணப்படுத்தும்.கணினியில் இருந்து சிக்னல்களை அனுப்பி கண்பார்வை இன்மை, பர்கின்சன், காது கேளாத தன்மை, அல்சைமர் என்று நாள்பட்ட குறைபாடுகளைக் கூட குணப்படுத்த முடியும்.
எதையும் தொடாமல் மூளையின் மூலம் அனைத்து விதமான கருவிகளையும், இயந்திரங்களையும் கட்டுப்படுத்தவும், இயக்கவும் முடியும்.
மனதில் நினைப்பவை உண்மையில் நடக்கும் அதிசயம் நிகழும். எல்லா சாதனங்களும் நமது மூளையின் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.
மனஅழுத்தம், மனச்சோர்வு, அமைதியின்மை, மறதி உள்ளிட்ட மனம்சார் குறைபாடுகளை எளிதில் சரிசெய்துவிட முடியும்.
"அப்லோட்" என்னும் அமெரிக்க வெப் சீரீஸில் வருவது போல மூளையின் நினைவுகளை சிப்பில் அப்லோட் செய்து, தேவைப்படும் நேரங்களில் இதை சினிமா போல முன் பின்னாக ஓட்டிப் பார்க்கலாம்.
மனிதனது நினைவுகளைச் சேகரித்து, அவற்றைக் காலகாலத்திற்கும் பத்திரமாக வைத்திருக்கலாம்.
ஒருவரின் குழந்தை பருவத்தின் நினைவுகளை இதன் மூலம் மீட்டெடுத்து நம்மால் அதைப் பார்க்க முடியும்.
செயற்கை நுண்ணறிவு (AI) தொழில்நுட்பத்தை இதன் மூலம் மிக எளிதாக கட்டுப்படுத்த முடியும்.
நினைவுகளைக் கொண்டு மனிதர்களுக்கு செயற்கை சொர்க்கத்தையோ அல்லது நரகத்தையோ கூட உருவாக்க முடியும்!

மனித நினைவுகள் அழிவற்று வாழும்! நினைவுகள் தான் மனிதன் என்றால், மனிதன் அழிவற்ற பெருவாழ்வு வாழ்வான்!
நியூராலிங்க் கார்ப்பரேஷன் ஒரு அமெரிக்க நரம்பியல் தொழில்நுட்ப நிறுவனம். இது எலான் மஸ்க்கினால் 2016 ஆம் ஆண்டு நிறுவப்பட்டது. பல்வேறு பல்கலைக்கழகங்களில் இருந்து பல உயர் நரம்பியல் விஞ்ஞானிகளை நியூராலிங்க் பணியமர்த்தியுள்ளது.
2016-லிருந்து 2019-ற்குள் 158 மில்லியன் நிதியுதவியை இந்நிறுவனம் பெற்றுள்ளது.(இதில் 100 மில்லியன் மஸ்கின் பங்காகும்!) உயர் அறிவுத்திறன் கொண்ட 100 பேர் நியூராலிங்கில் பணியாற்றுகின்றனர். திறமையின் அடிப்படையில் ஆண்டிற்கு 3,00,000 முதல் 5,00,000 டாலர்கள் வரை ஊதியம் வழங்கப்படுகிறது.
பெரும் விஞ்ஞானிகள், Phd முடித்தவர்கள் மட்டுமல்லாது, சமீபத்திய ஆண்டுகளில் கல்லூரி முடித்த திறமையுள்ள மாணவர்கள் கூட நியூராலிங்கில் பணியாற்றுகின்றனர்.
இந்நிறுவனத்தில் செய்யப்படும் முதன்மையான மற்றும் முக்கியமான ஆய்வு "மனித மூளை மற்றும் இயந்திரங்களைத் தொடர்பு படுத்தும்" (Brain-Machine Interfaces (BMIs) ஆய்வாகும்.
மனிதனின் மூளையை நேரடியாக இயந்திரங்களோடு இணைக்கும் தொழில்நுட்பத்தை ஆராய்ந்து, மேம்படுத்துவதற்கென்றே உருவாக்கப்பட்ட தனித்துவமான நிறுவனம் இது.
இதே வகை சிப்பை மனித மூளையிலும் விரைவில் வைக்க முடியும் என்கிறார் எலான் மஸ்க். ரத்தம் வராமல், அனஸ்தீஸ்யா கொடுக்காமல் முப்பதே நிமிடங்களில் இந்த சிப்பை மனித மூளையில் இணைக்கலாம்.
நமது தலையில் ஒரு சிப் இருப்பதை நம்மால் உணரவே முடியாது. இந்த ஆப்புரேஷனுக்கு நம் தலையில் சிறு துளையிட்டால் போதும். இந்த சிப்பில் மொத்தம் 3000 எலக்ட்ரோடுகள்(electrode) இருக்கும்.
அதிகபட்சமாக 4 மிமீ × 4 மி.மீ. என்ற அளவில் இந்த சிறிய சிப்களில் நெகிழ்வுத்தன்மையுடன் கூடிய சிறு சிறு எலக்ரோடு இழைகளைப் பயன்படுத்தி, மனித மூளையில் உள்ள நரம்புசெல்களைத் தூண்டி விடுவதன் மூலம், மற்ற நரம்புசெல்களைத் தொடர்பு கொள்ளும் வகையில் இந்த சிப் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொரு எலக்ட்ரோடு இழையும் துல்லிய ரோபோட் மூலம் பாதுகாப்பாகவும் வலியில்லாமலும் உட்செலுத்தப்பட இருக்கிறது.

மனித முடியை விட மெல்லிய எலக்ட்ரோடுகள் மூளையில் இருக்கும் நியூரான்கள் உடன் இணைந்து மூளையில் இருந்து சிக்னல்களை கணினிக்கு அனுப்பும்.

நியூராலிங்க் ரோபோ மனிதனது தலையில் சிறு துளையிட்டு மிகுந்த பாதுகாப்புடனும்,கவனத்துடனும் இந்த சிப்பை மூளைக்குள் செலுத்தும்.
மைக்ரோ சிப்பில் இருக்கும் 3000 எலக்ட்ரோடுகள் மூளையின் நியூரான்களுடன் இணைக்கப்படும்.
மூளையுடன் இணையும் இந்த சிப், மூளையில் இருந்து அருகில் இருக்கும் கணினியுடன் தகவல் பரிமாற்றம் செய்யும். கணினியானது தகவல்களை சிப்பிலிருந்து பெறவும்,கணினியில் இருந்து சிப்பிற்கு அனுப்பவும் செய்யும்.ஆனால் இந்தச் சோதனை மட்டும் வெற்றிபெற்றுவிட்டால் மனித குல வரலாற்றில் முக்கிய மைல்கல்லாக இது இருக்கும் என்பது நிச்சயம்.

"இந்த சிப் மூலம் மனிதர்களை கணினி கட்டுப்படுத்தும் என்பது தவறான புரிதல். இந்தச் சோதனை மனிதர்கள் அளவற்ற ஆற்றல் உடையவர்களாக மாற வழிவகுக்கும். இது மனித குலத்தின் நன்மைக்கானது" என்று எலான் மஸ்க் கூறுகிறார்!

அழிவற்ற வாழ்வு, காலப்பயணம், நோய்கள் இல்லாத வாழ்வு, தவறுகளில் இருந்து கற்றல் உள்ளிட்ட பல்வேறு கண்ணிகள் இந்த ஆய்வுச் சங்கிலியில் சத்தமின்றி பிணைந்து கிடக்கின்றன!
எலான் மஸ்க் - நினைத்ததையும், முடியாததையும் முடிக்கும் ஆற்றலுடையவர் என உலகத்தால் அறியப்பட்ட மனிதர்! மஸ்க்கின் இந்த நியூட்ராலிங்க் சிப் தொழில்நுட்ப ஜீபூம்பா உண்மையில் பலிக்குமா என காலம் பதில் சொல்லும்!
பாரிசில் நடைபெற்ற விவா தொழிநுட்ப நிகழ்ச்சியில் எலான் மஸ்க் செவ்வாய் கிரகத்தில் மனிதர்கள் வாழ்வதற்கான தனது நிறுவனத்தின் ஆய்வு மற்றும் தேடல் குறித்தும் எலான் மஸ்க் பேசினார்.
"மனிதர்கள் பல கிரகங்களில் வாழவேண்டும் என்பதே ஸ்பேஸ்எக்ஸ்சின் நீண்ட கால இலக்கு. நாம் ஒரு நிலையான பல கிரக நாகரிகமாக மாற வேண்டும். அவ்வாறு செய்வது சாத்தியமாகும்போது, பூமியின் வரலாற்றில் இதுவே முதல் முறையாக இருக்கும்" என்றார்
அப்போது, அவரது தோற்றம் வேற்றுகிரகவாசி போன்று இருப்பதாக (ஏலியன்) சமூக வலைத்தளங்களில் பரவும் வதந்திகள் குறித்து நிகழ்ச்சி தொகுப்பாளர் கேள்வி எழுப்பினார்.
நீங்கள் ஏலியனா ? நிகழ்ச்சி தொகுப்பாளரின் கேள்விக்கு சிரித்துக்கொண்டே பதிலளித்த எலான் மஸ்க், நான் ஒரு வேற்றுகிரகவாசிதான். இதை சொல்லிக்கொண்டே வருகிறேன். ஆனால் யாரும் என்னை நம்பவில்லை" என்றார்.

பூமியில் வேற்றுகிரகவாசிகள் பற்றி நடக்கும் விவாதம் குறித்து பேசிய அவர், "ஏலியன்கள் பூமியில் இருப்பதாக நினைக்கிறீர்களா என்று மக்கள் என்னிடம் அடிக்கடி கேட்கிறார்கள். இதுவரை வேற்றுகிரகவாசிகள் இருப்பதற்கான எந்த ஆதாரத்தையும் நான் பார்க்கவில்லை. ஆதாரம் கிடைத்தால் அதை எக்ஸ் தளத்தில் வெளியிடுவேன்" என்றார்.
தஜ்ஜால் உங்கள் ஞாபகத்திற்கு வந்தால் கம்பெனி பொறுப்பல்ல
"'தஜ்ஜால் பிறவிக் குருடையும், வெண் குஷ்டத்தையும், நீக்குவான் இறந்தவர்களை உயிர்ப்பிப்பான். நூல்கள்- அஹ்மத், தப்ரானி.

மழை பொழிந்திட வானத்திற்கு கட்டளையிட்டதும், மக்கள் பார்க்கும் போதே மேகம் மழை பொழியும். 'இதைக் கடவுளைத் தவிர வேறுயாரும் செய்ய முடியுமா?' என்று கேட்பான் என்று நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் கூறினார்கள்.
'வானத்திற்கு மழை பொழியுமாறு கட்டளையிடுவான், மழை பொழியும். பூமியை நோக்கி விளையச் செய்! என்பான், அது பயிர்களை முளைக்க வைக்கும்' என்று நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் கூறினார்கள்.
அறிவிப்பாளர் : நவ்வாஸ் இப்னு ஸம்ஆன் ரழியல்லாஹு அன்ஹு நூல் முஸ்லிம்.
அவனைப் பின்பற்றியவர்கள் தவிர, மற்ற மக்கள் மிகவும் வறுமையின் பிடியில் இருக்கும்போது, அவனிடம் மலைபோல் ரொட்டி இருக்கும்.

அவனிடம் இரண்டு நதிகள் இருக்கும். ஒன்றை அவன் சொர்க்கம் என்பான், இன்னென்றை நரகம் என்பான். அவன் சொர்க்கம் எனக் கூறும் நதி, உண்மையில் நரகமாகும், அவன் நரகம் என்று கூறும் நதியோ சொர்க்கமாகும்.
அறிவிப்பாளர் : ஜாபிர் ரழியல்லாஹு அன்ஹு அவர்கள் நூல் அஹ்மத்.

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 7

(புது டெக்னாலஜி) - பகுதி - 2
எலான் மஸ்க் உருவாக்கிய புது டெக்னாலஜி ஜியோ, ஏர்டெல் இனி பொட்டியை கட்ட வேண்டியதுதான்.. ..!!
உலகின் மிகப்பெரிய பணக்காரராக இருக்கும் எலான் மஸ்க் மார்டன் உலகின் ஐன்ஸ்டீன் என பலரும் புகழ்ந்தாலும், அவர் ஒரு ஸ்மார்ட் பிஸ்னஸ்மேன் என்ற வட்டத்திற்குள்ளேயே அவரை அடக்க முயல்கின்றனர். இது எப்படியிருந்தாலும் பல தடைகளை உடைத்து தற்போது வெள்ளை மாளிகையில் டிரம்ப்-க்கு பக்கத்தில் சேர் போட்டு உட்காரும் அளவுக்கு அவருடைய செல்வாக்கு கார்ப்ரேட் உலகை தாண்டி அமெரிக்க அரசியல் வட்டாரத்திற்குள் நுழைந்துள்ளது.

ஒருபக்கம் 350 பில்லியன் டாலர் சொத்து மதிப்புடன் உலகின் மிகப்பெரிய பணக்காரராகத் திகழும் எலான் மஸ்க், அரசியல் வட்டாரத்தில் எந்தொரு தொழிலதிபரும் அடைய முடியாத இடத்தை அடைந்து விட்டதால் இனி ஜாலி என ரெஸ்ட் எடுக்கவில்லை. இதன் நிறுவனத்தில் அடுத்தடுத்து புதிய தொழில்நுட்பத்தையும், சேவைகளையும் கொண்டு வந்துகொண்டு இருக்கிறார்.
பாரிசில் நடைபெற்ற விவா தொழிநுட்ப நிகழ்ச்சியில் எலான் மஸ்க் செவ்வாய் கிரகத்தில் மனிதர்கள் வாழ்வதற்கான தனது நிறுவனத்தின் ஆய்வு மற்றும் தேடல் குறித்தும் எலான் மஸ்க் பேசினார்.
"மனிதர்கள் பல கிரகங்களில் வாழவேண்டும் என்பதே ஸ்பேஸ்எக்ஸ்சின் நீண்ட கால இலக்கு. நாம் ஒரு நிலையான பல கிரக நாகரிகமாக மாற வேண்டும். அவ்வாறு செய்வது சாத்தியமாகும்போது, பூமியின் வரலாற்றில் இதுவே முதல் முறையாக இருக்கும்" என்றார்
அப்போது, அவரது தோற்றம் வேற்றுகிரகவாசி போன்று இருப்பதாக (ஏலியன்) சமூக வலைத்தளங்களில் பரவும் வதந்திகள் குறித்து நிகழ்ச்சி தொகுப்பாளர் கேள்வி எழுப்பினார்.
நீங்கள் ஏலியனா ? நிகழ்ச்சி தொகுப்பாளரின் கேள்விக்கு சிரித்துக்கொண்டே பதிலளித்த எலான் மஸ்க், நான் ஒரு வேற்றுகிரகவாசிதான். இதை சொல்லிக்கொண்டே வருகிறேன். ஆனால் யாரும் என்னை நம்பவில்லை" என்றார்.

பூமியில் வேற்றுகிரகவாசிகள் பற்றி நடக்கும் விவாதம் குறித்து பேசிய அவர், "ஏலியன்கள் பூமியில் இருப்பதாக நினைக்கிறீர்களா என்று மக்கள் என்னிடம் அடிக்கடி கேட்கிறார்கள். இதுவரை வேற்றுகிரகவாசிகள் இருப்பதற்கான எந்த ஆதாரத்தையும் நான் பார்க்கவில்லை. ஆதாரம் கிடைத்தால் அதை எக்ஸ் தளத்தில் வெளியிடுவேன்" என்றார்.
எலான் மஸ்க்-ன் ஸ்பேஸ்எக்ஸ் நிறுவனத்தின் செயற்கைக்கோள் வாயிலான இண்டர்நெட் சேவை பிரிவான ஸ்டார்லிங்க், புதிதாக நேரடி செல்போன் செயற்கைக்கோள் தொடர்பு (direct-to-cell satellite communications) என்ற புதிய தொழில்நுட்பத்தை அறிமுகம் செய்துள்ளார். இந்த புதிய தொழில்நுட்பத்தால் ஜியோ, ஏர்டெல் நிறுவனங்கள் எல்லாம் ஆடிப்போய் உள்ளது.
உலகளாவிய டெலிகாம் தொடர்பில் மிகப்பெரிய முன்னேற்றத்தை உருவாக்கியுள்ளார் எலான் மஸ்க். Direct-to-Cell Satellite Communications என்பது தற்போது செயல்பட்டு வரும் டெலிகாம் டவர்கள் இல்லாமல் ஸ்டார்லிங்க் செயற்கைக்கோள்கள் மற்றும் ஸ்மார்ட்போன்களுக்கு இடையே நேரடி தொடர்பை ஏற்படுத்தி டெலிகாம் சேவை அளிக்கும் புதிய தொழில்நுட்பமாகும்.
இதனால் தொலைதூர அல்லது சேவை குறைவான பகுதிகளில் தடையற்ற டெலிகாம் இணைப்பு கிடைப்பது மட்டும் அல்லாமல், இதை பெரிய அளவில் விரிவாக்கம் செய்யும் போது உலகில் எந்தொரு நாட்டிற்கு சென்றாலும் தடையற்ற டெலிகாம், இண்டர்நெட் சேவை ஒருவரால் பெற முடியும். இதனால் வேறு நாட்டில் வேறு சிம் வாங்க வேண்டிய அவசியமும் இருக்காது.

இந்த புதிய தொழில்நுட்பம், உலகளாவிய டெலிகாம் சேவையில் புதிய புரட்சியை ஏற்படுத்தும் சாத்தியங்களைக் கொண்டுள்ளது. இதன் மூலம் டெலிகாம் துறைக்கும் எப்போதும் பெரும் தலைவலியாக இருக்கும் டெலிகாம் டவர் உள்கட்டமைப்புகளை இனி நம்பியிருக்கும் அவசியம் இல்லை. செல்போனில்
ஸ்டார்லிங்கின் direct-to-cell சேவை முதல் கட்டமாக அமெரிக்காவில் இருக்கும் டெலிகாம் நிறுவனங்கள் உடன் இணைந்து செயல்படுத்தப்பட உள்ளது. இதற்காக ஸ்டார்லிங்க், அமெரிக்காவில் டி மொபைல், கனடாவில் ராஜெர்ஸ், நியூசிலாந்தில் One NZ, ஜப்பான் நாட்டில் KDDI, ஆஸ்திரேலியாவில் Optus, சுவிஸ் நாட்டில் சால்ட் ஆகியவற்றுடன் இணைந்துள்ளது.
செயற்கைக்கோள் மற்றும் டெலிகாம் கட்டமைப்பு இணைவது மூலம் டெக் சேவையிலும், டெலிகாம் சேவையிலும் புதிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும். டெலிகாம் துறையை தாண்டி விவசாயம், போக்குவரத்து மற்றும் அவசர சேவைகள் உள்ளிட்ட பல்வேறு துறைகளில் புதிய சேவைகள் உருவாக வாய்ப்புகளை உருவாக்கும்.

Direct-to-Cell satellite communications சேவைக்கா ஸ்டார்லிங்கின் செயற்கைக்கோள் நெட்வொர்க்கை தற்போதுள்ள செல்லுலார் நெட்வொர்க்குகளுடன் ஒருங்கிணைத்து, பயனர்களுக்கு புதிய அனுபவத்தை வழங்கும்.
இதைவிட முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால் இந்த சேவைக்காக 23 புதிய செயற்கைக்கோள்களை SpaceX இன்று விண்ணில் செலுத்தியுள்ளது. இந்த சேவை வெற்றிகரமான மாறினால் அடுத்தடுத்து பால்கான் 9 பறக்க துவங்கும்.

அமெரிக்கா அதிபர் தேர்தலில் டொனால்டு டிரம்ப் வெற்றி பெற்றார். புதிய அரசில், டிரம்புக்கு ஆலோசனை வழங்கும் செயல்திறன் துறையின் இணைத் தலைவராக எலான் மஸ்க் நியமனம் செய்யப்பட்டுள்ளார்.
இந்நிலையில் அவர் போர் விமானங்களை, ஆளில்லா விமானங்களாக (ட்ரோன்) மாற்ற வேண்டும் என வேண்டுகோள் விடுத்தார். அவர், போர் விமானங்களால் விமானிகள் கொல்லப்படுவார்கள் என்று கூறியுள்ளார்.
மனிதர்களை ஏற்றிச் செல்லும் போர் விமானங்களை தொடர்ந்து பயன்படுத்துவது குறித்து மஸ்க் சந்தேகம் தெரிவிப்பது இது முதல் முறையல்ல. 2020ம் ஆண்டில், பாரம்பரிய போர் விமானங்களின் சகாப்தம் முடிவுக்கு வருவதாக எலான் மஸ்க் தெரிவித்து இருந்தார். 2015ம் ஆண்டு அமெரிக்காவை தளமாகக் கொண்ட லாக்ஹீட் மார்ட்டின் தயாரித்த போர் விமானமான F-35-ஐ மஸ்க் விமர்சித்துள்ளார்.
நூற்றுக்கணக்கான ஆளில்லா விமானங்கள் வானில் வட்டமிடும் வீடியோவை எலான் மஸ்க் சமூகவலைதளத்தில் பகிர்ந்து, ''சில முட்டாள்கள் இன்னும் போர் விமானங்களை உருவாக்குகிறார்கள்,' என பதிவிட்டு இருப்பது பேசும் பொருளாகி உள்ளது.

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 8

(கிரிப்டோ கரன்சி, பிட்காயின் (Crypto Currency Bitcoin)

கடந்த 2009 ஆம் ஆண்டில் உலக அளவில் பிட்காயின் (Bitcoin) முதன்முதலாக உருவாக்கப்பட்டு அறிமுகம் செய்யப்பட்டது. ஆனால், இந்த பிட்காயினை உருவாக்கியவர் யார்? எப்படி உலகளவில் பரவியது? என்பது இன்றுவரை தெரியாத மர்மமாக இருந்தாலும், இன்றளவில் மிகப்பெரிய அளவில் நெட்ஒர்க்கை வளர்த்துக் கொண்டது.
இன்று உலகில் மிக வேகமாக இயங்கி வரும் ஒரு கரென்ஸி கிரிப்டோ கரென்ஸி. ஆன்லைன் வர்த்தகத்திற்காகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட இந்த கரென்ஸியை வைத்து இன்று பெரும் அளவில் வர்த்தகம் நடந்துவருகிறது. இதைக் கண்டுபிடித்தவர் சாடோஷி நாகமோடோ என்ற தகவல் மட்டும் இருக்கிறது. அவர் யார் என யாருக்கும் தெரியவில்லை.

அந்த அளவிற்கு அவர் அவரை கட்டமைத்துள்ளார். அவர் 1975ம் ஆண்டு ஏப் 5ம் தேதி பிறந்ததாகவும், தற்போது ஜப்பானில் வாழ்வதாகவும் மட்டுமே தகவல் இருக்கிறது. அவர் ஆணா பெண்ணா? என்பது பற்றி எந்த தகவலும் இல்லை. இப்படிப்பட்ட நபர் இறந்துவிட்டதாகச் சிலரும், சிலர் இப்படி ஒரு நபரே இல்லை இது கார்ப்பரேட்களின் சதி எனவும் பேசப்படுகிறது.
இன்னைக்கு பிட்காயின் விக்கிற விலைக்கு அன்றைக்கே ஒரு 10000 வாங்கி போட்டிருந்தால், நீங்கள் நிச்சயமாக கோடீஸ்வரர்களில் ஒருவர்தான் சந்தேகமே இல்லை
கிரிப்டோ கரன்சி (Crypto Curreny) என்பது உலக அளவில் இன்று தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகி விட்டது. முந்தைய காலங்களில் பிட்காயின் கிரிப்டோ கரன்சி போன்றவை சட்டவிரோத செயல்களில் ஈடுபடும் நபர்களால் அதிகளவு பயன்படுத்தப்பட்டது. ஆனால், தற்போது உள்ள நிலையில் தொழிலதிபர்கள் முதல் பல முக்கியமான நபர்கள் வரை என கிரிப்டோ கரன்சியை உபயோகம் செய்கிறார்கள்.

இந்தியாவில் கிரிப்டோ (Crypto India): மத்திய அரசும் கிரிப்டோ கரன்சி பயன்பாடு குறித்த முடிவுகளை எடுத்து, கிரிப்டோ கரன்சியில் இருந்து கிடைக்கும் வருவாயில் 30% வரி விதித்து கிரிப்டோ கரன்சியை உபயோகம் செய்ய அனுமதி செய்கிறது. பல நாடுகள் கிரிப்டோ கரன்சியை ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை என்றாலும், சில நாடுகள் அதனை கட்டுப்பாடுகளோடு ஏற்றுக்கொண்டுள்ளது.
இந்தியாவில் கிரிப்டோ கரன்சி அறிமுகம் செய்யப்படுவதற்கு முன்புவரை பல சட்டவிரோத செயல்களுக்கு பயன்படுத்தப்பட்டது. மேலும், ஹேக்கர்கள் பணத்தை திருடி உல்லாசமாக செலவு செய்து வந்தனர். இன்றுள்ள சில கட்டுப்பாடுகளின் காரணமாக அவை தவிர்க்கப்பட்டாலும் முதலீட்டாளர்களுக்கு ரிஸ்க் என்னவோ சொந்த முயற்சிதான்.
கிரிப்டோ கரன்சியை பொறுத்தவரையில் அதன் பங்குச் சந்தை முதலீடுகள் அனைத்தும் உலகளாவிய வர்த்தகம் கொண்டது என்பதால், அதன் மதிப்பு கூடுதலாகவே இருக்கும். ஆனால், அதில் சரிவு ஏற்பட்டால் ஒட்டுமொத்தமாக நமது மொத்த முதலீடும் நொடியில் மறைந்து போகும்.
அதனால் கிரிப்டோ கரன்சியால் நொடியில் இலட்சாதிபதியாக ஆக்கும் , அதே கிரிப்டோ கரன்சியால் எல்லாம் தொலைத்து தெருக்கோடியில் பிச்சை எடுக்காகவும் வைக்லாம்.. மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.
கிரிப்டோ கரன்சி: நமது கைகளில் நாம் அன்றாடம் உபயோகம் செய்து வரும் ரூபாய் நோட்டுகளை போல, நாணயங்கள் போன்ற வடிவில் இருக்கும் கரன்சிகளை கிரிப்டோ கரன்சி என்று அழைக்கிறார்கள். இவை அனைத்து நாடுகளிலும் செல்லத்தக்கதாகும். இதற்கு இணைய வழியில் பரிவர்த்தனைகள் நடைபெறுகிறது. இது வங்கி மற்றும் டிஜிட்டல் பரிவர்த்தனைகளுக்கு அப்பாற்பட்டது என்றும் கூறலாம். பிட்காயின், ட்ரான் என 2000க்கும் மேற்பட்ட கிரிப்டோ கரன்சிகள் இருந்தாலும், அவற்றில் பிட்காயின் முதலிடத்தை பெறுகிறது. பணம் கொடுக்கல், வாங்கல், முதலீடு செய்வது போன்ற விஷயங்களில் நம்பகத்தன்மை, சைபர் செக்யூரிட்டி அனுபவம் போன்றவை அதிகம் வேண்டும்.

நொடியில் மாற்றம்: நாம் பார்க்கும் நேரத்தில் ஒரு பிட்காயின் விலை ரூபாய் 47 லட்சம் என்றால், அது அடுத்த நொடியே தலைகீழாகவும் மாறலாம். அதை கணிக்க முடியாது. முதலீட்டாளர்களுக்கு கிரிப்டோ கரன்சியை பொறுத்தவரையில் அவர்களின் அனுபவம் மற்றும் கணிப்பு தான் கைகொடுக்கும்.
கவனம் தேவை (Warning): கிரிப்டோ கரன்சியில் முதலீடு செய்யும் போது, அதனை ஹேக்கர்கள் திருட எக்கசக்க வாய்ப்புகள் உள்ளன என்பதால் அதிக கவனம் தேவைப்படும்.
நாம் முதலீடு செய்யும் கிரிப்டோ கரன்சியை பிட்காயினை போல பல கரன்சிகள் இருக்கின்றன. இவற்றின் விலை எப்போதும் நிரந்தரம் இல்லை. சரிவை சந்தித்தால் பட்டை நாமம் தான் என்பதையும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். ஆபத்தான வேலையில் நீங்கள் கால் வைக்க நினைத்தால் அதன் வெற்றி/தோல்வி உங்களையே சாரும். சொல்லப்போனால் மந்திரத்தால் மாங்காயை காய்க்க வைக்கிற வித்தை இது.
ஆனால், இஸ்லாமிய பொருளாதாரம் பணக்கார ஆவதற்குரிய எளிய வழியை அழகாக சொல்கிறது.
ஆனால் நபித்தோழர்களில் மிகவும் செல்வந்தராக இருந்தவர்கள் அப்துர் ரஹ்மான் இப்னு அவ்பு (ரலி)அவர்கள் ஒருசமயம் " உங்களுக்கு எப்படி இவ்வளவு செல்வம் கூவிகிறது ? என்று வியாபார நுட்பத்தைப் பற்றி கேட்கப்பட்டது

"நான் குறைவான இலாபம்தானே கிடைக்கிறது என்று வியாபாரத்தில் ஒரு போதும் எண்ணியது இல்லை "
ஒரு நாள் நான் ஆயிரம் ஒட்டகங்களை வாங்கிய விலைக்கே விற்றிருக்கிறேன் அவற்றின் கால்களில் கட்டிருந்த கயிறுகளைத் தவிர நான் வேறெதையும் எதிர்ப்பார்க்கவில்லை
அக்கயிறுகள் ஒவ்வொன்றையும் அதையும் ஒரே ஒரு திர்ஹத்துக்கு (வெள்ளிக்காசு) விற்றேன். ஆகவே எனக்கு ஆயிரம் திர்ஹம் லாபமாயிற்று அதுமட்டும் விற்காமல் அதிக இலாப நோக்கில் வைத்திருந்தால், ஒட்டகத்தின் தீனிச் செலவும் ஆகி இருக்கும்.இதனால் தீனிச் செலவு செய்யாமல் அதிலும் எனக்கு ஆயிரம் திர்ஹம் கிடைத்திருக்கிறது ஆம் அன்று எனக்கு 2000 திர்ஹம் ஒரே ஒரு நாளில் கிடைத்திருக்கிறது " என்று விளக்கம் கொடுத்தார்கள்
இன்னொரு கிதாபில் மேற்கண்ட வியாபாரத்தில் வாங்கிய ஒட்டகத்தை பராமரிக்கும் செலவும் மிச்சம் இதனால் இலாபம் முழுவதும் கிடைத்திருக்கிறது மேலும் எந்த வியாபாரத்தையும் சொற்ப நாட்களுக்குள் விற்று தீர்த்துவிட்டு அடுத்த வியாரத்திற்கு உடனே முதலீடு செய்திடுவேன். ஒரு நாளைக்கு எத்தனை வியாபாரம் செய்தோம் என்று கணக்கிடுவேனேத் தவிர எவ்வளவு லாபம் என்று ஒரு போதும் பார்த்தே இல்லை "

இதை வியாபார நண்பர்கள் கவனத்தில் கொள்ளவும்
ஒருவர் மற்றவரின் சுமையைச் சுமக்க மாட்டார்; மனிதனுக்கு அவன் முயற்சித்தது தவிர வேறு இல்லை” என்று இருப்பது அவனுக்கு அறிவிக்கப்படவில்லையா ? அவனது உழைப்பு (மறுமையில்) காட்டப்படும். பின்னர் முழுமையான கூலி கொடுக்கப்படுவான். குர்ஆன் 53:36-41

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 9

Black Hole – கருத்துளை
...இவையெல்லாம் நடந்தால் டைம் டிராவல் பண்ணலாம்!" - அறிவியல் சொல்லும் வழி முறைகள்
டைம் டிராவல் என்ற விஷயத்தை தற்போதுவரை யாரும் நிரூபித்துக் காட்டவில்லை. ஆனால், என்றைக்காவது, யாரோ ஒருவர் இதைச் சாத்தியப்படுத்தலாம் என்ற நம்பிக்கை அறிவியலாளர்களுக்கு இருக்கிறது. அப்படி டைம் டிராவல் செய்வதற்கு அறிவியல் சொல்லும் வழிமுறைகளில் பிரபலமானவற்றில் சில இவை.

1) வார்ம் ஹோல்ஸ் (Warm Hole) - (புழுத் துளை) :-
டைம் டிராவல் என்று வந்துவிட்டால் அங்கே முதலிடத்தில் இருப்பது இந்த வார்ம்ஹோல்ஸ் (புழுத் துளை) என்ற விஷயம்தான். புழு நகரும் போது சுருங்கி நீளுவதைப் போல் புழுத்துளையும் சுருங்கி நீளுகிறது.
இந்த புழுத் துளை விண்வெளியின் இரு வெவ்வேறு பகுதிகளை இணைக்கும் ஒரு குறுக்குவழியாக இது கருதப்படுகிறது. இதனால் காலப் பயணம் சாத்தியமாகும். அது மட்டுமன்றி இதன் வாயிலாக நமது பிரபஞ்சத்திலிருந்து மற்றொரு பிரபஞ்சத்துக்குக்கூடச் சென்று வரலாம் என்ற ஒரு கருத்தும் கூறப்பட்டு வருகிறது.
ஆனால், இதுவரை வார்ம்ஹோல்ஸ் என்ற ஒன்று யாராலும் கண்டறியப்படவில்லை. மேலும் இதன் அளவும் சிறியதாக இருக்கக் கூடும் என்பதால் இதைக் கண்டுபிடிப்பது அவ்வளவு எளிதான விஷயமில்லை.
வார்ம்ஹோல்கள் பிரபஞ்சத்தில் நிறைந்து காணப்படுகின்றன.
ஆனால், அவற்றின் அளவு அணுவைவிட சிறியது. ஒரு வேளை அவற்றை நம்மால் கண்டறிய முடிந்தால் அதை மனிதர்கள் பயணம் செய்யும் அளவுக்குப் பெரிதாக மாற்றம் செய்ய வேண்டும். அதுவும் அவ்வளவு எளிதான காரியமாக இருக்காது.
அதைச் செய்வதற்கு நமக்கு மிகப்பெரிய அளவு ஆற்றல் தேவைப்படலாம். எவ்வளவு தேவைப்படும் என்று கேட்டால், நமது சூரியனிலிருந்து வெளிப்படும் அளவு என்று வைத்துக் கொள்ளுங்களேன் என்கிறார்கள் விஞ்ஞானிகள்.

2) பிளாக் ஹோல் (Black Hole - கருத்துளை)
விண்வெளியில் பல இடங்களில் இருக்கும் பிளாக் ஹோல் மூலமாக டைம் டிராவல் செய்ய முடியும் என்ற கருத்தும் முன்வைக்கப்படுகிறது. இந்தக் கருத்தைத் தெரிவித்தவர்களில் மறைந்த இயற்பியலாளர் ஸ்டீபன் ஹாக்கிங் முக்கியமானவர். பிளாக் ஹோல் மூலமாக டைம் டிராவல் சாத்தியம் என்பதை அவர் பல இடங்களில் பதிவு செய்திருக்கிறார். இதற்கு இயற்கையான டைம் டிராவல் மெஷின் என்று பெயரிட்டிருக்கிறார் அவர்.
அதிக அளவு நிறை கொண்ட நட்சத்திரம் ஒன்று வாய்ப்பிருந்தால் அதன் இறுதிக் காலத்துக்குப் பின்னர் கருந்துளையாக உருமாறும். கற்பனைகூட செய்ய முடியாத அளவுக்கு அதன் ஈர்ப்பு விசை இருக்கும். அதனுள்ளே இருந்து ஒளிக்கூட தப்பிக்க முடியாது. எனவே, இதன் அருகே காலம்கூடக் கட்டுப்பட்டுத்தான் ஆக வேண்டும்.
"விண்கலம் மூலமாக ஒரு பிளாக் ஹோலின் சுற்றுப்பாதையில் ஒரு முறை முழுமையாகச் சுற்றி வந்தால் அது பூமியில் இருக்கும் நேரத்தைவிட குறைவாகதான் அங்கே ஆகியிருக்கும்.
உதாரணத்திற்கு, விண்கலம் அப்படியே ஐந்து வருடங்கள் சுற்றி வந்துவிட்டு பூமிக்குத் திரும்பும்போது, இங்கே இருப்பவர்களின் வயது பிளாக் ஹோலைச் சுற்றி வந்தவர்களைவிட ஐந்து வயது அதிகமாகவே இருக்கும்" என்கிறார் ஸ்டீபன் ஹாக்கிங்.

பிளாக் ஹோலுக்குப் பக்கத்தில் செல்லும் எதுவுமே தப்பிக்காது எனும்போது விண்கலம் மட்டும் எப்படித் தப்பிக்கும் என்ற சந்தேகம் சிலருக்கு இருக்கலாம்.
அதற்கும் விஞ்ஞானிகளிடம் பதில் இருக்கிறது. மெழுகுவத்தி எரியும்போது அதன் சுடரின் வெப்பநிலை 1,400 °C என்ற அளவில் இருக்கும். அதில் நடுவே விரலை வேகமாகக் சென்று அதே வேகத்தில் பின்னால் இழுத்துவிட்டால் எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படுவதில்லை. அதே போலத்தான் குறிப்பிட்ட வேகத்தில் இயங்கினால் பிளாக் ஹோலின் ஈரப்பு விசையிலிருந்து தப்பித்துவிடலாம் என்கிறார்கள்.
இங்கே வேகம்தான் முக்கியம் அதை அடையும் திறனை நாம் பெற்றுவிட்டால் நமக்கு டைம் டிராவலும் சாத்தியமாகலாம். வார்ம் ஹோல் போல இல்லாமல் பிளாக் ஹோலைப் பொறுத்தவரையில் அது இருப்பது பல வருடங்களுக்கு முன்னரே உறுதி செய்யப்பட்டுவிட்டது. ஆனால் அதன் தெளிவில்லாத புகைப்படமே இப்போதுதான் நமக்குக் கிடைத்திருக்கிறது. டைம் டிராவல் செய்ய ஆசைப்பட்டால் ஒரு பிளாக் ஹோல் அருகே செல்லவே நமக்குப் பல மில்லியன் வருடங்கள் தேவைப்படும்.
ஒளியின் வேகத்தில் பயணம்

இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் நமக்குத் தெரிந்தவரையில் அதி வேகமாகப் பயணம் செய்வது ஒளிதான். நொடிக்கு 186,000 மைல்கள் அல்லது 3 லட்சம் கி.மீ பயணம் செய்யும் ஒளியை முந்துவது எளிதான காரியமில்லை. ஒரு வேளை அது நடந்தால் டைம் டிராவலும் சாத்தியமாகலாம்.
பிரபஞ்சத்தின் அனைத்து இடங்களிலும் நேரம் ஒரேபோல இருப்பதில்லை. அது ஒவ்வோர் இடத்திலும் இருக்கும் காரணிகளைப் பொறுத்து வேறுபடுகிறது. அதேபோல ஒளியின் வேகத்தை விஞ்சி பயணிக்கும்போது காலம் மெதுவாக நகர்கிறது. இதுவும் ஓரளவுக்கு ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட கருத்தாகவே இருக்கிறது.
يٰمَعْشَرَ الْجِنِّ وَالْاِنْسِ اِنِ اسْتَطَعْتُمْ اَنْ تَنْفُذُوْا مِنْ اَقْطَارِ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ فَانْفُذُوْا لَا تَنْفُذُوْنَ اِلَّا بِسُلْطٰنٍ
மனித, ஜின் கூட்டத்தார்களே! நீங்கள் வானங்கள் பூமியின் எல்லையைக் கடந்து சென்றுவிட உங்களால் கூடுமாயின் அவ்வாறு சென்று விடுங்கள். ஆயினும், (அவைகளை ஆட்சி புரியக்கூடிய) மிகப்பெரும் பலத்தைக் கொண்டே தவிர நீங்கள் செல்ல முடியாது.
(குர்ஆன் : 55:33)

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 10

(விண்வெளியில் விவசாயம் செய்ய முடியுமா?)

முடியும் என்பதை நவீன விஞ்ஞானத்தின் சாதனையாக அதைப் பார்க்கப்படுகிறது. விண்வெளியில் விவசாயம் செய்வது எவ்வளவு சாத்தியம் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளும் முன், அதன் அவசியம் என்ன என்பதை தெரிந்து கொள்வோம்.
தற்சமயம் பூமியில் இருந்துதான் விண்வெளிக்கு உணவுகள் எடுத்துச் செல்லப்படுகின்றன. இதனால் பெருமளவு பணம் விரயமாகிறது. மேலும் விண்வெளியில் எதிர்காலத்தில் மனிதர்கள் நீண்டதூரம், அதிக காலம் பயணிக்க வேண்டி இருப்பின் அதற்கு தேவையான உணவையும் கூடவே எடுத்துச் செல்லும் நிலை ஏற்படும்.
இதையெல்லாம் கருத்தில் கொண்டுதான் இம்முயற்சியானது தொடங்கப்பட்டது.
இதற்கான அடித்தளம் 1971-ல் போடப்பட்டாலும் சரியாக செயல்படுத்தப்பட்டது 2010-ம் ஆண்டில்தான்.
விண்வெளியில் பயிரிடுவதில் உள்ள முக்கிய சிக்கல் அங்கு பயிருக்குத் தேவையான ஈர்ப்பு விசை இல்லாமைதான்.

மைக்ரோ கிராவிட்டியில் (ஈர்ப்பு விசைக் கொஞ்சமே கொஞ்சம் இருக்கும் நிலை. இதை மைக்ரோ கிராவிட்டி என்றும் அழைப்பார்கள். விண்வெளி முழுக்க இந்த நிலைதான்) முள்ளங்கி வளர்த்து சாதனை படைத்து இருக்கிறார்கள். மேலும் சூரிய ஒளி கிடைப்பதிலும் சிக்கல் உள்ளது.
இதுபோன்ற சிக்கல்களைக் கடந்து விஞ்ஞானிகள் விண்வெளியில் விவசாயம் செய்து சாதித்துள்ளனர். கடந்த 2012-ம் ஆண்டில் விண்வெளியில் முதன் முதலில் பூத்தது சூரியகாந்தி பூ தான். அதைத்தொடர்ந்து 2016-ல் ஜின்னியா மலர்ந்தது. கடந்த 2015-ம் ஆண்டு விண்வெளி விவசாயத்தில் விஞ்ஞானிகள் வெற்றி அடைந்தனர். அன்று பயிரிடப்பட்ட தாவரத்தின் பெயர் 'வெஜ் 01'. இது ஒரு சிவப்பு நிறக்கீரை. இது முளைத்து 33 நாட்கள் கடந்து கீரையான பின்னர் அங்கிருந்த விண்வெளி வீரர்கள் இதனை உணவாக்கி கொண்டனர். இதை சாப்பிடும் முன்பாக சிட்ரிக் அமிலம் சார்ந்த ஒரு வகை கரைசல் மூலம் சுத்தப்படுத்தி பிறகு உண்டனர்.
இதற்கு முன்பு அதாவது 2014 முதல் 2016-ஆம் ஆண்டு வரை நடந்த ஆய்வில் விஞ்ஞானிகள் விண்வெளியில் ஒரு பெட்டி ஒன்றில் தாவரங்களை வளர்த்துள்ளனர். அந்த பெட்டியில் எல்இடி லைட்டிங் மற்றும் தண்ணீர் ஊற்றும் சிஸ்டம் செடியின் இலைகளை வளரச் செய்துள்ளது. 33 முதல் 56 நாள்கள் வளர்ந்த அந்த இலைகளை விண்வெளி ஆராய்ச்சியாளர்கள் உண்டனர்.

விண்வெளியில் வீரர்களே விவசாயம் செய்யவேண்டும் சந்திரன் அல்லது செவ்வாயில் அமைக்கும் காலனியின் முக்கிய உணவு தேவைகளை வீரர்களே விவசாயம் செய்து வளர்த்து நாகரிகத்தின் சாராம்சத்துடன் வாழ வேண்டும். இது புதிய உணவு, தாதுக்கள் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களை வழங்குவதோடு மட்டுமல்லாமல், பூமியின் ஒற்றுமையையும் வேற்றுக்கிரகத்தில் உருவாக்க வேண்டும்.

இது விண்வெளி வீரர்களுக்கு வீடு போன்ற மனநிலையை உருவாக்கி, அவர்களின் மன நிலையை ஆரோக்கியப்படுத்தும். இதனை கருத்தில் கொண்டு நாசா சோதனை மையம் மைக்ரோ-கிராவிட்டியில் வளரும் தாவரங்களைப் பற்றிய ஆய்வு செய்து வருகிறது.
சர்வதேச விண்வெளி ஆய்வகத்திற்கு அவ்வப்போது உணவுப் பொருள்கள் அனுப்பப்படும். நாம் பூமியில் சாப்பிடுவது போலவே அங்கும் அதனை பிரஷ்ஷாக சாப்பிடுவார்கள். இந்நிலையில் அங்கு எப்படி உணவை விளைவித்து உண்ணுவது என்று விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.
விண்வெளியில் தாவரங்களுக்கு மண்ணில் வேர் விடும் ஈர்ப்பு இல்லை என்பதால், விதைகள் "தலையணைகளில்" வளர்க்கப்படுகின்றன, அவை உரங்களையும் நீரையும் வேர்களுக்குச் சமமாக விநியோகிக்க உதவுகின்றது என்று நாசா தெரிவித்துள்ளது.
விண்வெளியில் தாவரங்கள் வளர்ப்பதற்கு முடிவு செய்தபோது ஏன் முள்ளங்கிகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டது என்ற காரணத்தையும் நாசா விளக்கியுள்ளது. முள்ளங்கிகள் குறுகிய சாகுபடி காலத்தைக் கொண்டிருக்கின்றன மற்றும் மரபணு ரீதியாக விண்வெளியில் அடிக்கடி ஆய்வு செய்யப்படும் தாவரமான அரபிடோப்சிஸுடன் இவை ஒத்தவை.
முள்ளங்கிகளும் உண்ணக்கூடியவை மற்றும் பல ஊட்டச்சத்துகளைக் கொண்ட சத்தான உணவாகும்.
விண்வெளியில் பயிரிடப்பட்ட இந்த முள்ளங்கிகள் இப்போது அறுவடைக்குத் தயாராக உள்ளது என்றும், அறுவடை செய்யப்படும் முள்ளங்கி மாதிரிகள் ஆய்வுக்காகப் பூமிக்கு அனுப்பப்படும் என்று நாசா தெரிவித்துள்ளது.
தீவிரமான கண்காணிப்பில் இப்படித் தான் வளர்க்கப்பட்டதாம் தாவரங்கள் எல்ஈடி விளக்குகள், நுண்ணிய களிமண், 180 க்கும் மேற்பட்ட சென்சார்கள் மற்றும் காமிராக்கள் மூலம் கண்காணிக்கப்பட்டு, நீர் மற்றும் உரங்களைச் சிறப்பாக விநியோகிக்கப்பட்டு, ஈரப்பதம் மற்றும் வெப்பநிலை அளவைக் கட்டுப்படுத்தி வளர்க்கப்பட்டுள்ளது.
♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦

விண்ணிலிருந்து இறங்கிய உணவுகள் குறித்து குர்ஆன்.
1) விண்ணிலிருந்து இறங்கிய உணவுத் தட்டு சம்பவம் குறித்து குர்ஆன் ..."மர்யமுடைய மகன் ஈஸாவே.. உங்களுடைய இறைவன் வானத்திலிருந்து எங்களுக்காக ஓர் உணவு (ப் பொருள்கள் நிரம்பிய) தட்டை இறக்கி வைக்க முடியுமா ? குர்ஆன் (5 : 112) என்று " நெருங்கிய நண்பர்கள் " என்பதை குறிக்க மூலச் சொல்லில் " அல் ஹவாரிய்யூன் " எனும் சொல் பயன்படுததப்படுகிறது . இப்படி அவர்கள் கேட்க,...
"இவ்வாறெல்லாம் கேட்காதீர்கள் : அப்படிக் கேட்டால் அதுவே உங்களுக்கு ஒரு சோதனையாக மாறிவிடலாம் எனவே, நீங்கள் இறை நம்பிக்கையாளர்கள் என்றால் வாழ்வாதாரத்தைத் தேடும் முயற்சியில் அல்லாஹ்வின் மீது நம்பிக்கை வையுங்கள்" என்று நபி ஈஸா (அலை) அவர்கள் கூறினார்கள் .
"அதற்கவர்கள் அதிலிருந்து நாங்கள் புசித்து எங்கள் உள்ளங்கள் திருப்தியடையவும் . அன்றி நீங்கள் (உங்களுடைய தூதுவத்தைப் பற்றி) மெய்யாகவே உண்மை கூறினீர்கள் என்று நாங்கள் அறிந்து கொண்டு அதற்கு நாங்களும் சாட்சியாக இருக்கவுமே விரும்புகின்றோம்" என்று கூறினார்கள் . குர்ஆன் (5 : 113)
ஈஸா (அலை) அவர்கள் குளித்து, உலுச் செய்து . கம்பளி உடையணிந்து , இரண்டு ரக்அத்துதொழுது , தலை கவிழ்ந்திருந்து முஷாஹதாச் செய்து துஆக் கேட்டார்கள் .
உடனே அவரது சமூகத்தார் பார்த்திருக்க, இரண்டு மேகங்கிடையே சிவப்பு நிறமுள்ள ஒரு ஸுப்ரா (உணவுப் பதார்த்தங்கள் வைக்கப்பட்டுள்ள தட்டு) வானில் இருந்து இறங்கியது .
நபி ஈஸா (அலை) அவர்கள் அந்த தட்டை மூடியிருந்த துணியை " பிஸ்மில்லாஹி கைரிர் ராஜ்க்கீன்" என்று சொல்லி திறந்தார்கள் .

அதில் ஏழு ரொட்டிகளும் , ஏழு மீன்களும் இருந்தன. (நூல் : தஃப்ஸீர் தபரீ , இப்னு அபீ ஹாத்திம்)
அந்த தட்டில் ஒரு மீன் இருந்தது அதில் எவ்வித முள்ளுமில்லை . செதிலுமில்லை கொளுப்பு வடிந்து கொண்டிருந்தது .அம்மீனின் தலையில் உப்பும் , வாலில் சிர்க்காவும் (காடி) , அதனைச் சுற்றிப் பலவிதமான கீரைகளும் வைக்கப்பட்டிருந்தன .

அந்த தட்டில் ஒரு மீனும் , 5 ரொட்டிகளும் இருந்தன. ஒரு ரொட்டில் ஜைத்தூன் எண்ணெய்யும் , ஒன்றில் தேனும் , மற்றொன்றில் நெய்யும் , இன்னொன்றில் திரட்டுப்பாலும் , மற்றொன்றில் சுட்ட இறைச்சியும் இருந்தன. இப்படி பல கிதாபுகளில் காணக் கிடக்கிறது "அல்மாயிதா " உணவுத் தட்டு
ஹவாரிய்யூன்களுக்கு தலைவரான ஷம்ஊன் என்பவர் , நபியவர்களிடத்தில் "இது இம்மையிலுள்ள உணவுப் பதார்த்தங்களைச் சேர்ந்ததா ? அல்லது மறுமையிலுள்ள உணவுப் பதார்த்தங்களைச் சேர்ந்ததா ? என்று கேட்டார் .
அதற்கு நபியவர்கள் . "அங்குள்ளதும் அல்ல : இங்குள்ளதும் அல்ல . அல்லாஹ் நூதனமாக இதை உண்டாக்கினான் " என்று கூறி,உணவைச் சாப்பிடச் சொன்னார்கள் .
2) பனீ இஸ்ராயீல்கள் தீஹ் பாலைவன பிரதேசத்தில் ஹளரத் மூஸா அலைஹிஸ்ஸலாம் அவர்களிடம் உணவைப் பற்றிக் கேட்டார்கள். அப்பொழுது அவர் அல்லாஹ் தஆலாவிடம் துஆச் செய்தார். அதனை அல்லாஹ் தஆலா ஒப்புக் கொண்டு மன்னு என்னும் ஒரு வகை உணவை அவர்களுக்கு வானிலிருந்து இறக்கினான். இதனைக் குறித்துத்தான் அல்லாஹ் தஆலா என்று கூறி இருக்கிறான்.

'மன்' என்பது துரன்ஜபீன் என்னும் ஒருவகைப் பழம். இது பனியைப்போல் வெண்மையாக இருக்கும். ருசியில் நெய்யுடன் சேர்த்துக் குழைக்கப்பட்ட தேன் போலிருக்கும். எவ்விதக் கஷ்டமும் பிரயாசையும் எடுத்துக் கொள்ளாமலிருக்கும் போது அல்லாஹு தஆலாவிடமிருந்து கிடைக்கும் ஒவ்வொன்றிற்கும் மன்னு என்று சொல்லப்படுகிறது.

கொடைக்காளான் என்றும் சிலர் சொல்கிறார்கள். "கொடைக்காளான் மன்னில் நின்று முள்ளது. அதன் தண்ணீர் கண்ணுக்கு மருந்து" என்று நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் கூறி இருக்கிறார்கள்.
பிறகு, பனீ இஸ்ராயீல்கள் மன் என்ற உணவையே எப்பொழுதும் சாப்பிட்டு வந்ததால் ஹளரத் மூஸா அலைஹிஸ்ஸலாம் அவர்களிடம் சென்று "மூஸாவே! எங்களை இந்த மன்னு என்ற உணவின் ருசி கொன்று விட்டது. ஆதலால். எங்களுக்கு இறைச்சி தரும்படி உமது றப்பிடம் நீர் துஆச் செய்ய வேண்டும்' என்று முறையிட்டார்கள். எனவே அல்லாஹு தஆலா பனீ இஸ்ராயீல்களுக்கு ஸல்வாவை இறக்கி வைத்தான்.
ஸல்வா என்பது கொழுப்பான ஒரு வகைக் குருவி. இதனை ஸமானி என்றுஞ் சொல்வார்கள். இதனைச் சிலர் காடை என்று தமிழில் அர்த்தம் செய்திருக்கிறார்கள். பொன்னந்தட்டான் என்றும் சிலர் அர்த்தஞ் செய்கின்றனர்.
இந்தப் பறவைகளை தெற்கத்திக்காற்று அடித்துக் கொண்டு வந்து அவர்களிடம் ஒன்று சேர்க்கும். இந்தக் காற்றின் வேகத்தினாலேயே அந்தப் பறவைகளின் குரல்வளைகள் அறுபட்டும் வயிறு பிளந்தும் மயிர் உதிர்ந்தும் போய்விடும். வெய்யிலானாலேயே அவைகள் நன்றாய் வெந்து பொரிந்து விடும். பனீ இஸ்ராயீல்கள் இவற்றை மன்னு என்ற உணவுடன் சேர்த்துப் புசித்துக் கொண்டிருந்தார்கள்

இறைத்தூதர்(ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்'
நான் ('மிஅராஜ்' எனும் விண்ணுலகப் பயணத்தின்போது வான் எல்லையிலுள்ள இலந்தை மரமான) 'சித்ரத்துல் முன்தஹா' எனும் இடத்திற்குக் கொண்டு செல்லப்பட்டேன்.
அப்போது என்னிடம் மூன்று கிண்ணங்கள் கொண்டு வரப்பட்டன. பால் கிண்ணம், தேன் கிண்ணம், மதுக் கிண்ணம் ஆகியன தாம் அவை. நான் பால் இருந்த கிண்ணத்தை எடுத்து (அதை) அருந்தினேன். அப்போது என்னிடம், 'நீங்களும் உங்கள் சமுதாயத்தாரும் இயற்கை மரபை அடைந்துள்ளீர்கள்' என்று சொல்லப்பட்டது. என அனஸ் இப்னு மாலிக்(ரலி) அறிவித்தார். (புகாரி : 5610)

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 10

(விண்வெளியில் விவசாயம் செய்ய முடியுமா?)

முடியும் என்பதை நவீன விஞ்ஞானத்தின் சாதனையாக அதைப் பார்க்கப்படுகிறது. விண்வெளியில் விவசாயம் செய்வது எவ்வளவு சாத்தியம் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளும் முன், அதன் அவசியம் என்ன என்பதை தெரிந்து கொள்வோம்.
தற்சமயம் பூமியில் இருந்துதான் விண்வெளிக்கு உணவுகள் எடுத்துச் செல்லப்படுகின்றன. இதனால் பெருமளவு பணம் விரயமாகிறது. மேலும் விண்வெளியில் எதிர்காலத்தில் மனிதர்கள் நீண்டதூரம், அதிக காலம் பயணிக்க வேண்டி இருப்பின் அதற்கு தேவையான உணவையும் கூடவே எடுத்துச் செல்லும் நிலை ஏற்படும்.
இதையெல்லாம் கருத்தில் கொண்டுதான் இம்முயற்சியானது தொடங்கப்பட்டது.
இதற்கான அடித்தளம் 1971-ல் போடப்பட்டாலும் சரியாக செயல்படுத்தப்பட்டது 2010-ம் ஆண்டில்தான்.
விண்வெளியில் பயிரிடுவதில் உள்ள முக்கிய சிக்கல் அங்கு பயிருக்குத் தேவையான ஈர்ப்பு விசை இல்லாமைதான்.

மைக்ரோ கிராவிட்டியில் (ஈர்ப்பு விசைக் கொஞ்சமே கொஞ்சம் இருக்கும் நிலை. இதை மைக்ரோ கிராவிட்டி என்றும் அழைப்பார்கள். விண்வெளி முழுக்க இந்த நிலைதான்) முள்ளங்கி வளர்த்து சாதனை படைத்து இருக்கிறார்கள். மேலும் சூரிய ஒளி கிடைப்பதிலும் சிக்கல் உள்ளது.

இதுபோன்ற சிக்கல்களைக் கடந்து விஞ்ஞானிகள் விண்வெளியில் விவசாயம் செய்து சாதித்துள்ளனர். கடந்த 2012-ம் ஆண்டில் விண்வெளியில் முதன் முதலில் பூத்தது சூரியகாந்தி பூ தான். அதைத்தொடர்ந்து 2016-ல் ஜின்னியா மலர்ந்தது. கடந்த 2015-ம் ஆண்டு விண்வெளி விவசாயத்தில் விஞ்ஞானிகள் வெற்றி அடைந்தனர். அன்று பயிரிடப்பட்ட தாவரத்தின் பெயர் 'வெஜ் 01'. இது ஒரு சிவப்பு நிறக்கீரை. இது முளைத்து 33 நாட்கள் கடந்து கீரையான பின்னர் அங்கிருந்த விண்வெளி வீரர்கள் இதனை உணவாக்கி கொண்டனர். இதை சாப்பிடும் முன்பாக சிட்ரிக் அமிலம் சார்ந்த ஒரு வகை கரைசல் மூலம் சுத்தப்படுத்தி பிறகு உண்டனர்.
இதற்கு முன்பு அதாவது 2014 முதல் 2016-ஆம் ஆண்டு வரை நடந்த ஆய்வில் விஞ்ஞானிகள் விண்வெளியில் ஒரு பெட்டி ஒன்றில் தாவரங்களை வளர்த்துள்ளனர். அந்த பெட்டியில் எல்இடி லைட்டிங் மற்றும் தண்ணீர் ஊற்றும் சிஸ்டம் செடியின் இலைகளை வளரச் செய்துள்ளது. 33 முதல் 56 நாள்கள் வளர்ந்த அந்த இலைகளை விண்வெளி ஆராய்ச்சியாளர்கள் உண்டனர்.
விண்வெளியில் வீரர்களே விவசாயம் செய்யவேண்டும் சந்திரன் அல்லது செவ்வாயில் அமைக்கும் காலனியின் முக்கிய உணவு தேவைகளை வீரர்களே விவசாயம் செய்து வளர்த்து நாகரிகத்தின் சாராம்சத்துடன் வாழ வேண்டும். இது புதிய உணவு, தாதுக்கள் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களை வழங்குவதோடு மட்டுமல்லாமல், பூமியின் ஒற்றுமையையும் வேற்றுக்கிரகத்தில் உருவாக்க வேண்டும்.
இது விண்வெளி வீரர்களுக்கு வீடு போன்ற மனநிலையை உருவாக்கி, அவர்களின் மன நிலையை ஆரோக்கியப்படுத்தும். இதனை கருத்தில் கொண்டு நாசா சோதனை மையம் மைக்ரோ-கிராவிட்டியில் வளரும் தாவரங்களைப் பற்றிய ஆய்வு செய்து வருகிறது.

சர்வதேச விண்வெளி ஆய்வகத்திற்கு அவ்வப்போது உணவுப் பொருள்கள் அனுப்பப்படும். நாம் பூமியில் சாப்பிடுவது போலவே அங்கும் அதனை பிரஷ்ஷாக சாப்பிடுவார்கள். இந்நிலையில் அங்கு எப்படி உணவை விளைவித்து உண்ணுவது என்று விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.
விண்வெளியில் தாவரங்களுக்கு மண்ணில் வேர் விடும் ஈர்ப்பு இல்லை என்பதால், விதைகள் "தலையணைகளில்" வளர்க்கப்படுகின்றன, அவை உரங்களையும் நீரையும் வேர்களுக்குச் சமமாக விநியோகிக்க உதவுகின்றது என்று நாசா தெரிவித்துள்ளது.
விண்வெளியில் தாவரங்கள் வளர்ப்பதற்கு முடிவு செய்தபோது ஏன் முள்ளங்கிகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டது என்ற காரணத்தையும் நாசா விளக்கியுள்ளது. முள்ளங்கிகள் குறுகிய சாகுபடி காலத்தைக் கொண்டிருக்கின்றன மற்றும் மரபணு ரீதியாக விண்வெளியில் அடிக்கடி ஆய்வு செய்யப்படும் தாவரமான அரபிடோப்சிஸுடன் இவை ஒத்தவை.

முள்ளங்கிகளும் உண்ணக்கூடியவை மற்றும் பல ஊட்டச்சத்துகளைக் கொண்ட சத்தான உணவாகும்.
விண்வெளியில் பயிரிடப்பட்ட இந்த முள்ளங்கிகள் இப்போது அறுவடைக்குத் தயாராக உள்ளது என்றும், அறுவடை செய்யப்படும் முள்ளங்கி மாதிரிகள் ஆய்வுக்காகப் பூமிக்கு அனுப்பப்படும் என்று நாசா தெரிவித்துள்ளது.
தீவிரமான கண்காணிப்பில் இப்படித் தான் வளர்க்கப்பட்டதாம் தாவரங்கள் எல்ஈடி விளக்குகள், நுண்ணிய களிமண், 180 க்கும் மேற்பட்ட சென்சார்கள் மற்றும் காமிராக்கள் மூலம் கண்காணிக்கப்பட்டு, நீர் மற்றும் உரங்களைச் சிறப்பாக விநியோகிக்கப்பட்டு, ஈரப்பதம் மற்றும் வெப்பநிலை அளவைக் கட்டுப்படுத்தி வளர்க்கப்பட்டுள்ளது.

♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦
விண்ணிலிருந்து இறங்கிய உணவுகள் குறித்து குர்ஆன்.

1) விண்ணிலிருந்து இறங்கிய உணவுத் தட்டு சம்பவம் குறித்து குர்ஆன் ..."மர்யமுடைய மகன் ஈஸாவே.. உங்களுடைய இறைவன் வானத்திலிருந்து எங்களுக்காக ஓர் உணவு (ப் பொருள்கள் நிரம்பிய) தட்டை இறக்கி வைக்க முடியுமா ? குர்ஆன் (5 : 112) என்று " நெருங்கிய நண்பர்கள் " என்பதை குறிக்க மூலச் சொல்லில் " அல் ஹவாரிய்யூன் " எனும் சொல் பயன்படுததப்படுகிறது . இப்படி அவர்கள் கேட்க,...
"இவ்வாறெல்லாம் கேட்காதீர்கள் : அப்படிக் கேட்டால் அதுவே உங்களுக்கு ஒரு சோதனையாக மாறிவிடலாம் எனவே, நீங்கள் இறை நம்பிக்கையாளர்கள் என்றால் வாழ்வாதாரத்தைத் தேடும் முயற்சியில் அல்லாஹ்வின் மீது நம்பிக்கை வையுங்கள்" என்று நபி ஈஸா (அலை) அவர்கள் கூறினார்கள் .
"அதற்கவர்கள் அதிலிருந்து நாங்கள் புசித்து எங்கள் உள்ளங்கள் திருப்தியடையவும் . அன்றி நீங்கள் (உங்களுடைய தூதுவத்தைப் பற்றி) மெய்யாகவே உண்மை கூறினீர்கள் என்று நாங்கள் அறிந்து கொண்டு அதற்கு நாங்களும் சாட்சியாக இருக்கவுமே விரும்புகின்றோம்" என்று கூறினார்கள் . குர்ஆன் (5 : 113)
ஈஸா (அலை) அவர்கள் குளித்து, உலுச் செய்து . கம்பளி உடையணிந்து , இரண்டு ரக்அத்துதொழுது , தலை கவிழ்ந்திருந்து முஷாஹதாச் செய்து துஆக் கேட்டார்கள் .
உடனே அவரது சமூகத்தார் பார்த்திருக்க, இரண்டு மேகங்கிடையே சிவப்பு நிறமுள்ள ஒரு ஸுப்ரா (உணவுப் பதார்த்தங்கள் வைக்கப்பட்டுள்ள தட்டு) வானில் இருந்து இறங்கியது .
நபி ஈஸா (அலை) அவர்கள் அந்த தட்டை மூடியிருந்த துணியை " பிஸ்மில்லாஹி கைரிர் ராஜ்க்கீன்" என்று சொல்லி திறந்தார்கள் .
அதில் ஏழு ரொட்டிகளும் , ஏழு மீன்களும் இருந்தன. (நூல் : தஃப்ஸீர் தபரீ , இப்னு அபீ ஹாத்திம்)

அந்த தட்டில் ஒரு மீன் இருந்தது அதில் எவ்வித முள்ளுமில்லை . செதிலுமில்லை கொளுப்பு வடிந்து கொண்டிருந்தது .அம்மீனின் தலையில் உப்பும் , வாலில் சிர்க்காவும் (காடி) , அதனைச் சுற்றிப் பலவிதமான கீரைகளும் வைக்கப்பட்டிருந்தன .
அந்த தட்டில் ஒரு மீனும் , 5 ரொட்டிகளும் இருந்தன. ஒரு ரொட்டில் ஜைத்தூன் எண்ணெய்யும் , ஒன்றில் தேனும் , மற்றொன்றில் நெய்யும் , இன்னொன்றில் திரட்டுப்பாலும் , மற்றொன்றில் சுட்ட இறைச்சியும் இருந்தன. இப்படி பல கிதாபுகளில் காணக் கிடக்கிறது "அல்மாயிதா " உணவுத் தட்டு
ஹவாரிய்யூன்களுக்கு தலைவரான ஷம்ஊன் என்பவர் , நபியவர்களிடத்தில் "இது இம்மையிலுள்ள உணவுப் பதார்த்தங்களைச் சேர்ந்ததா ? அல்லது மறுமையிலுள்ள உணவுப் பதார்த்தங்களைச் சேர்ந்ததா ? என்று கேட்டார் அதற்கு நபியவர்கள் . "அங்குள்ளதும் அல்ல : இங்குள்ளதும் அல்ல . அல்லாஹ் நூதனமாக இதை உண்டாக்கினான் " என்று கூறி,உணவைச் சாப்பிடச் சொன்னார்கள் .

2) பனீ இஸ்ராயீல்கள் தீஹ் பாலைவன பிரதேசத்தில் ஹளரத் மூஸா அலைஹிஸ்ஸலாம் அவர்களிடம் உணவைப் பற்றிக் கேட்டார்கள். அப்பொழுது அவர் அல்லாஹு தஆலாவிடம் துஆச் செய்தார். அதனை அல்லாஹு தஆலா ஒப்புக் கொண்டு மன்னு என்னும் ஒரு வகை உணவை அவர்களுக்கு வானிலிருந்து இறக்கினான். இதனைக் குறித்துத்தான் அல்லாஹு தஆலா என்று கூறி இருக்கிறான்.
'மன்' என்பது துரன்ஜபீன் என்னும் ஒருவகைப் பழம். இது பனியைப்போல் வெண்மையாக இருக்கும். ருசியில் நெய்யுடன் சேர்த்துக் குழைக்கப்பட்ட தேன் போலிருக்கும். எவ்விதக் கஷ்டமும் பிரயாசையும் எடுத்துக் கொள்ளாமலிருக்கும் போது அல்லாஹு தஆலாவிடமிருந்து கிடைக்கும் ஒவ்வொன்றிற்கும் மன்னு என்று சொல்லப்படுகிறது.

கொடைக்காளான் என்றும் சிலர் சொல்கிறார்கள். "கொடைக்காளான் மன்னில் நின்று முள்ளது. அதன் தண்ணீர் கண்ணுக்கு மருந்து" என்று நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் கூறி இருக்கிறார்கள்.
பிறகு, பனீ இஸ்ராயீல்கள் மன் என்ற உணவையே எப்பொழுதும் சாப்பிட்டு வந்ததால் ஹளரத் மூஸா அலைஹிஸ்ஸலாம் அவர்களிடம் சென்று "மூஸாவே! எங்களை இந்த மன்னு என்ற உணவின் ருசி கொன்று விட்டது. ஆதலால். எங்களுக்கு இறைச்சி தரும்படி உமது றப்பிடம் நீர் துஆச் செய்ய வேண்டும்' என்று முறையிட்டார்கள். எனவே அல்லாஹு தஆலா பனீ இஸ்ராயீல்களுக்கு ஸல்வாவை இறக்கி வைத்தான்.
ஸல்வா என்பது கொழுப்பான ஒரு வகைக் குருவி. இதனை ஸமானி என்றுஞ் சொல்வார்கள். இதனைச் சிலர் காடை என்று தமிழில் அர்த்தம் செய்திருக்கிறார்கள். பொன்னந்தட்டான் என்றும் சிலர் அர்த்தஞ் செய்கின்றனர். இந்தப் பறவைகளை தெற்கத்திக்காற்று அடித்துக் கொண்டு வந்து அவர்களிடம் ஒன்று சேர்க்கும். இந்தக் காற்றின் வேகத்தினாலேயே அந்தப் பறவைகளின் குரல்வளைகள் அறுபட்டும் வயிறு பிளந்தும் மயிர் உதிர்ந்தும் போய்விடும். வெய்யிலானாலேயே அவைகள் நன்றாய் வெந்து பொரிந்து விடும். பனீ இஸ்ராயீல்கள் இவற்றை மன்னு என்ற உணவுடன் சேர்த்துப் புசித்துக் கொண்டிருந்தார்கள்
இறைத்தூதர்(ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்'

நான் ('மிஅராஜ்' எனும் விண்ணுலகப் பயணத்தின்போது வான் எல்லையிலுள்ள இலந்தை மரமான) 'சித்ரத்துல் முன்தஹா' எனும் இடத்திற்குக் கொண்டு செல்லப்பட்டேன்.
அப்போது என்னிடம் மூன்று கிண்ணங்கள் கொண்டு வரப்பட்டன. பால் கிண்ணம், தேன் கிண்ணம், மதுக் கிண்ணம் ஆகியன தாம் அவை. நான் பால் இருந்த கிண்ணத்தை எடுத்து (அதை) அருந்தினேன். அப்போது என்னிடம், 'நீங்களும் உங்கள் சமுதாயத்தாரும் இயற்கை மரபை அடைந்துள்ளீர்கள்' என்று சொல்லப்பட்டது. என அனஸ் இப்னு மாலிக்(ரலி) அறிவித்தார். (புகாரி : 5610)

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 11

(எரிகற்கள்)

அல்லாஹ்வின் கட்டளைக்கு மாறு செய்து, வரம்பு மீறிய ஒரு கூட்டத்தனரே ஜோர்டான் நாட்டின் சாக்கடலுக்கு மேற்குப் புறத்தில் வசித்த சதூம் (SODOM) நகரவாசிகள். இவர்களுக்கு நபியாக லூத் (அலை) அவர்கள் அனுப்பப்பட்டார்கள்.
இங்கு வாழ்ந்த மக்கள் ஒழுக்கக்கேட்டின் உச்சமான இயற்கைக்கு மாறாக ஆணோடு ஆண் உறவு கொள்ளும் ஓரினச் சேர்க்கையிலும், (ஹோமோ செக்ஸ்) பெண்ணோடு பெண் உடல் உறவு கொள்ளும் (லெஸ்பியன்) நாட்டம் கொண்டவர்களாகவும் இருந்தனர்.
லூத் (அலை) அவர்களின் போதனை அவர்களுக்கு எவ்வித பயனும் அளிக்கவில்லை. இறுதியில், "என் இறைவனே! குழப்பம் செய்யும் இந்த சமுதாயத்திற்கு எதிராக எனக்கு நீ உதவி புரிவாயாக! என்று பிராத்தித்தார்.அல்லாஹ் அவரது துஆவை ஏற்றுக்கொண்டு,

லூத் நபியின் சமுதாயத்தை அல்லாஹ் பல விதங்களில் அழித்துள்ளான்.
1) ஆகவே பொழுது உதிக்கும் வேளையில், அவர்களை பேரிடி முழக்கம் (SONIC BOOM) பிடித்துக் கொண்டது. (அல்குர்ஆன்:15:73.)
பொழுது உதிக்கும் வேளையில் அவர்களை பேரிடி முழக்கம் பிடித்துக் கொண்டது. பின் அவர்களுடைய ஊரை மேல்கீழாக புரட்டி விட்டோம்.சுடப்பட்ட களிமண்ணாலான கற்களைப் பொழியச் செய்தோம் (அல்குர்ஆன்:15:74.)

2) நமது கட்டளை வந்த போது, அந்த ஊரைத் தலைகீழாகப் (EARTH QUAKE)புரட்டி விட்டோம்! மேலும் அதன் மீது சுட்ட களிமண் கற்களைப் (METEOR SHOWER) பொழியச் செய்தோம். (அல்குர்ஆன்:11;82 ,15:74.)
நகரை விட்டு வெளியேறும்படி லூத்(அலை) அவர்களுக்கு கட்டளை இட்ட இறைவன் ஒருவரும் பின்னால் திரும்பிப் பார்க்க வேண்டாம் என்கிறான்.
ஆகவே இரவில் ஒரு பகுதியில் உம்முடைய குடும்பத்தாருடன் நடந்து சென்று விடும். அன்றியும் அவர்கள் பின்னே நீர் தொடர்ந்து செல்லும். உங்களில் எவரும் திரும்பிப் பார்க்க வேண்டாம். நீங்கள் ஏவப்பட்ட இடத்திற்கு சென்று விடுங்கள் என்று அத்தூதுவர்கள் கூறினார்கள்.
(அல்குர்ஆன்:15:65.)

சுமார் 3700 ஆண்டுகளுக்கு முன் இங்கு வாழ்ந்த மனிதர்கள், விண்கற்கள் வீழ்ச்சி மற்றும் பூகம்பத்தால் அழிக்கப்பட்டிருப்பதற்கான சான்றுகள் கிடைத்துள்ளது. அகழ்வாராய்ச்சியில் கண்டெடுக்கப்பட்ட மண்பானை ஓட்டின் ஒரு பகுதி அதிக வெப்பத்தின் காரணமாக கண்ணாடி போன்று உருகியுள்ளது. இப்படி உருகிய கண்ணாடித் துண்டை விரிவாக ஆய்வு செய்த போது, அதனுள் ஜிர்கான் படிகம் (ZIRCON CRYSTALS) உருவாகி இருந்தது.
பொதுவாக ஜிர்கோன் படிகம் உருவாக குறைந்தபட்ச 4000 C டிகிரி வெப்பம் தேவைப்படும். மேலும் உருகிய மண்பாண்ட ஓட்டில் ஒரு சிறு பகுதி மட்டுமே கண்ணாடியாக மாறியிருந்தது. முழுமையாக மாறும் அளவிற்கு வெப்பம் நீடிக்கவில்லை. விண்ணிலிருந்து வீழ்ந்த எரி கல்லினால் ஏற்பட்ட8000 – 12000 டிகிரி சென்டிகிரேடு வெப்பம் (A short burst of intense heat) சில வினாடிகளே நீடித்தது. இது சூரியனின் மேற்பரப்பில் உள்ள வெப்பத்திற்கு சமமானது. இதன் பாதிப்பு சுமார் 500 சதுர கிலோமீட்டர் பரப்பளவில் வாழ்ந்த 40,000 – 60,000 மக்களை எரித்துக் கொன்றது.

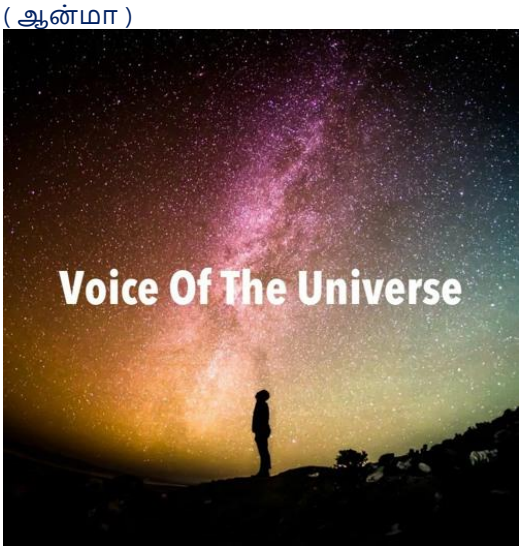
ஜிர்கோனிய படிகங்களும் 12,000 C வெப்பத்தை உறுதி செய்கின்றன. மேலும் அங்கு ஆறு இடங்களில் எடுக்கப்பட்ட மண் மாதிரிகள், வெப்பக் காற்று (Intense hot air blast) மேலும் அங்கிருந்த உருகிய பாறையானது (MELT ROCK) மூன்று விதமான மண்கள் கலந்து உயர் வெப்பத்தில் உருகி கண்ணாடி போன்று மாறியிருந்தது. அவைகள் அதிர்வலையின் தாக்கத்தை கூறுகின்றன. எரிகல் வீழ்ச்சியினால் ஏற்பட்ட உயர் வெப்பமானது நிலத்தின் மேற்புற ஈரத்தை ஆவியாக்கி விட்டதால். சாக்கடலின் (DEAD SEA) உப்புத் தன்மை நிலத்தில் ஊடுருவி முழு நிலமும் பயிரிட தகுதியற்றதாகி விட்டது.
எனவே நம் கட்டளை வந்து விட்டபோது, நாம் (அவ்வூரின்) அதன் மேல்தட்டைக் கீழ்தட்டாக்கி விட்டோம்; இன்னும் அதன் மீது சுடப்பட்ட செங்கற்களை மழைபோல் பொழிய வைத்தோம். (அல்குர்ஆன்:11:82.)
பொதுவாக பூமிக்கு கீழே உள்ள நிலத்தட்டுக்கள் நகர்வதால் (Tectonic plate movements) நிலநடுக்கம் ஏற்படுவதாக நாம் நம்பிக் கொண்டிருக்கின்றோம். நிலநடுக்கம் இப்படியும் வரலாம். அல்லது எரிமலை வெடிப்பின் மூலமும் வரலாம். அல்லது வானிலிருந்து அதிக வேகத்தில் வரும் விண் கல்லின் அதிர்ச்சி அலைகள் (COSMIC BLAST WAVES) பூமியை தாக்குவதால் நிலநடுக்கம் ஏற்படும்.

விண் கல்லின் அதிர்ச்சி அலைகள் காரணமாக அமெரிக்கா மிச்சிகன் நகரில் கடந்த ஜனவரி 18, 2018 அன்று, ரிக்டர் 2.0 அளவில் நிலநடுக்கம் ஏற்பட்டு கட்டிடங்கள் குலுங்கின.
உண்மையில், இது பூமிக்குள் நடந்த நிலநடுக்கமல்ல. விண்ணிலிருந்து வந்த ஒரு எரி கல் பூமியை ஒட்டி சென்ற அதிர்ச்சி அலைகளின் காரணத்தாலே நிலம் குலுங்கியது. இது போன்ற நிகழ்வே லூத் (அலை) அவர்களின் கூட்டத்தாருக்கும் ஏற்பட்டது.

வானிலிருந்து வந்த விண் கல்லானது, வானில் 3280 அடி உயரத்தில் (**1.km**) வெடித்து சிதறியது. 10 மெகா டன் அணு குண்டுக்கு சமமான சக்தியை வெளிப்படுத்திய அதிர்ச்சி அலைகளே பூமியை தலைகீழாக புரட்டிப்போட்டது. இதற்கான சான்றுகளும் அங்கு காணப்படுகிறது.
விண்கற்களை ஆய்வாளர்கள் மூன்று வகைகளாக பிரிக்கிறார்கள். (Iron – Stone – ,Stony-iron,) இவற்றில் பொதுவாக அதிக அளவில் கிடைப்பது Stone வகையை சேர்ந்த களிமண் (Carbonaceous chondrites) விண்கற்களே. இதைத்தான் அல்லாஹ் 'சுட்ட களிமண் கற்களைக் கொண்டு" என்று கூறுகிறான்.
3700 ஆண்டுகளுக்கு முன் நடந்த சம்பவத்தை குர் ஆனில் அல்லாஹ் 1440 ஆண்டுகளுக்கு முன் பதிவு செய்ததை, இன்றைய அறிவியல் உலகம் ஆய்வு செய்து உண்மைப்படுத்துகிறது. அல்ஹம்துலில்லாஹ்.

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 12

(ஆன்மா)



ஏதென்ஸ் (கிரேக்க நாடு) நகரில் கி.மு 428 - 348 காலப் பகுதியில் வாழ்ந்த பிளேட்டோ (Plato) அவர்கள் அக்காலத்திலே 'உடலிலிருந்து பிரிந்த ஆன்மா தெளிவாகச் சிந்திக்கிறது' என்கிறர். எக்காலத்திலும் உலகில் சிறந்த சிந்தனையாளராக கருதப்படுகிறார். நூல் வடிவத்திலுள்ள அவரது 22 உரையாடல்களும் மனித இனத்தின் ஐயம் போக்க இந்த உலகத்திற்கு விட்டுச்சென்ற சிந்தனைகள்.

இந்த உடம்பு 'ஆன்மா' பிரயாணம் செய்யும் தற்காலிக வாகனமே என்கிறார். உடம்பு இறந்த பின்பு 'ஆன்மா'வுக்கு என்ன நடக்கிறது என்பதை "The Republic' என்ற தலைப்பில் உள்ள உரையாடலில் (கட்டுரையில்) விளக்குகிறார். மரணம் உடலிலிருந்து 'ஆன்மாவை' பிரிக்கிறது. அந்த 'ஆன்மா' வேறு பல 'ஆன்மா'க்களைச் சந்திக்கிறது, உரையாடுகிறது. உடலிலிருந்து பிரிந்த 'ஆன்மா' உடலிலிருந்ததை விட மிகத் தெளிவாகச் சிந்திக்கிறது

என்கிறார்.. உடல் என்ற சிறையிலிருந்து (Prison) ஆன்மா விடுதலை (Release) அடைவதே மரணம் என "Phaedo" என்ற தலைப்பிற்குள் உள்ள உரையாடலில் குறிப்பிடுகிறார்.

சாக்கிரட்டீஸின் பிரதான மாணவனான பிளேட்டோ (Plato) தன் குரு விஷம் குடித்து இறக்கும் தினமான அன்று, விஷம் குடித்து மரணமாவதைப் பார்க்கவோ அவரது வாதத்தைக் கேட்கவோ சிறைச்சாலைக்குச் செல்லவில்லை. The Apology என்ற தலைப்புக்குக் கீழ் சாக்கிரட்டீஸின் இறுதி உரையைக் கட்டுரையாக The Republic ல் எழுதியுள்ளார். அதில் விஷத்தால் அவரின் உடல் அழியலாம். ஆனால் ஆன்மா அழியாது என்று குறிப்பிடுகிறார்.
'பிளேட்டோ கூறுகிறார்: 'சுயம்' (Self) ஆன்மா (Soul) எங்களது சரீரத்துக்குள் கைதியாக அடைபட்டு இருக்கிறது. அதனால் ஆன்மா தானாக அடையக்கூடிய அனுபவங்கள் நமது உடலுக்குள் மட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. நமது ஐம்புலன்கள் மேலோங்கி இருக்கின்றன. அவற்றை உடல் விரும்புகின்றன.
பார்த்தல், கேட்டல், ருசித்தல், முகர்தல், உணர்தல் ஆகிய புலன் இன்பங்கள் நம்மை முட்டாளாக்கின்றன. பெரிதான ஒரு பொருளை அதிக தூரத்தில் நின்று பார்த்தால், அது மிகச் சிறிய பொருளாகத் தெரிகிறது. சிலர் சொல்வது நமக்குப் பிழையாகக் கேட்கிறது. இன்னும் இப்படிப் பல செயல்கள் இருகின்றன. இதனால் வெகு சுலபமாக பிழையான அபிப்பிராயங்களை மேற்கொள்ளல், பிழையான முடிவுக்கு வருதல் போன்ற செயல்களும் நடைபெறுகின்றன.

ஆன்மா உண்மையை அறிய முடியாமல் உடலுக்குள் கைதியாக உள்ளது. ஆன்மா விடுதலையடையும் வரை உடல் உணர்வுகளின், புலன்களின் தாக்கங்களுக்கு உள்ளாகின்றது. ஆன்மா உடலிலிருந்து விடுதலையடைந்ததும் 'உண்மை'யைப் பார்க்கிறது.
'பிளேட்டோ மேலும் கூறுகிறார் இந்த 'அதி உயர் உண்மை' யை நேரடியாக விளங்கப்படுத்த எம்மிடம் மொழியில்லை. சொற்களால் அந்த 'இயற்கைக்குள்' இருப்பதை வெளியே கொண்டுவர முடியாது சொற்களாலும் வசனங்களாலும் கதைகளை புனைய முடியும் அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாக இணைத்துக் கொள்ளவும் முடியும் ஆனால் உண்மைத்தன்மை எட்டாத தூரத்தில் உள்ளது என பிளேட்டோ
The Republic என்ற நூலில் கூறுகிறார்.
ஆன்மாவைப் பற்றி மறைந்த கிடந்த இவ்வுண்மையை விஞ்ஞானம் ஆதாரத்தோடு வெளிக்கொண்டு வந்திருக்கிறது !

சுவீடன் நாட்டு விஞ்ஞானி ஜிர்கென்சன் என்பவர் இசையில் ஆர்வம் கொண்ட இவர் காடுகளிலும், மலைப்பிரதேசங்களிலும் விதவிதமான ஒலிகளை இசைக்காக தனது டேப் ரிக்கார்டில் பதிவு செய்தார். அந்த டேப்பை பொறுமையாக வீட்டில் போட்டுக் கேட்ட பொழுது சில வித்தியாசமான குரல்கள் ஒலிப்பதைக் கண்டார். நிச்சயமாக அது பறவைகளின் குரல் அல்ல என்பதையும் மெல்ல மெல்ல புரிந்து கொண்டார்.
மீண்டும் ஏகாந்தமான இடங்களுக்குச் சென்று பறவைகள் இல்லாத இடங்களிலும் டேப்பை ஓடச் செய்தார். இப்படி நூற்றுக்கணக்கான முறை ஆராய்ச்சி மனப்பான்மையோடு அவர் செயல்பட்டார். பல வித்தியாசமான குரல்கள் டேப்பில் பதிவானது.
சில சமயங்களில் இந்த ஆராய்ச்சியாளரது இறந்து போன நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர் குரல்களும் டேப்பில் பதிவானதைக் கேட்டு ஆச்சரியப்பட்டுப் போனார்! தான் பதிவு செய்த டேப்பை பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தும் வகையில் ஆராய்ச்சியாளர்கள் முன்னிலையில் போட்டுக் காட்டினார். இவரது நடவடிக்கையில் எந்த ஏமாற்று வேலைகளுமில்லை என்பதையும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஒப்புக் கொண்டார்கள்.
இந்த ஆராய்ச்சியாளர் "வாய்ஸ் ஃப்ரெம் தி யுனிவர்ஸ்" (அண்ட வெளியின் குரல்கள்) என்ற புத்தகத்தை வெளியிட்டார். இந்த புத்தகம் பெரும் வரவேற்பைப் பெற்றது. ஆன்மாவைப் பற்றி உண்மைத்தன்மை எட்டாத தூரத்தில் உள்ளது என பிளேட்டோ The Republic என்ற நூலில் கூறியதை "வாய்ஸ் ஃப்ரெம் தி யுனிவர்ஸ்" (அண்ட வெளியின் குரல்கள்) என்ற புத்தகத்தில் ஆதாரமாக தெளிவாக்கி இருக்கிறார் விஞ்ஞானி ஜிர்கென்சன்.
ஆனால் இஸ்லாம் மரணத்தின் சூட்சுமத்தை அறிந்து கொள்ள வேண்டுமானால் மனிதனுக்கு மரணத்தை தருகிற ரூஹின் இரகசியத்தை தெரிந்தாக வேண்டும். மரணம் என்றால் என்ன? உடலை விட்டும் ரூஹ் வெளியேறுவது தான் மரணமாகும். அப்படியானால் அழிவு உடலுக்குத்தானே தவிர ரூஹுக்கு அல்ல.

ஆன்மாவைப் பற்றிய அறிவையும் ஆராய்ச்சியையும் நம் நலன் கருதி இஸ்லாம் மறைத்து வைத்திருக்கிறது. (நபியே!) "உம்மிடம் ரூஹை (ஆத்மாவைப்) பற்றி அவர்கள் கேட்கிறார்கள். "ரூஹு" என் இறைவனுடைய கட்டளையிலிருந்தே உண்டானது; இன்னும் ஞானத்திலிருந்து உங்களுக்கு அளிக்கப்பட்டது மிகச் சொற்பமேயன்றி வேறில்லை" எனக் கூறுவீராக.(குர்ஆன் : 17:85)

ரூஹை பற்றி எத்தனையோ ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு விட்டன. இன்னும் தீர்வு எட்டவில்லை.கிடைக்க போவதுமில்லை. மனித உடலில் இன்ப துன்பங்களை அனுபவிப்பது அந்த ரூஹ் தான்.உடலில் ரூஹ் இருக்கும் வரை தான் அப்துல் காதிர்,அப்துர் ரஹ்மான்.அது பிரிந்து விட்டால் மையித்து தான்.
ரூஹை பிரிந்த உடல் வெற்றுடலாகிப் போகிறது. உடலுக்கு அழிவு உண்டு, ஆனால் ரூஹுக்கு அழிவில்லை. கப்ரில் உடல் அழியலாம், நரகில் உடல் கரிந்து அழியலாம். ஆனால் ஆன்மா அழியாது.
யார் நம் வேதவசனங்களை நிராகரிக்கிறார்களோ, அவர்களை நாம் நிச்சயமாக நரகத்தில் புகுத்தி விடுவோம்; அவர்கள் தோல்கள் கருகிவிடும் போதெல்லாம் அவையல்லா (வேறு) தோல்களை, அவர்கள் வேதனையைப்

(பூரணமாக) அனுபவிப்பதற்கென, அவர்களுக்கு நாம் மாற்றிக் கொண்டே இருப்போம் - நிச்சயமாக அல்லாஹ் மிகைத்தவனாகவும் ஞானமுள்ளவனாகவும் இருக்கின்றான்.(குர்ஆன் : 4:56)
தோள்களும் சதைகளும் மாற்றப்படலாம், ரூஹ் மாற்றப்படாது ஏனென்றால் ரூஹுக்கு அழிவு கிடையாது. எட்டு பொருட்களுக்கு அழிவு கிடையாது என்று இமாம் சுயூதி ரஹ் அவர்கள் கூறுகிறார்கள் 1.அர்ஷ் 2.குர்ஸ் 3.நரகம் 4.சொர்க்கம் 5.முதுகுஎழும்பு 6.ஆன்மாக்கள் 7.விதி ஏடு 8.கலம்
படைப்பாளனின் பலத்தையும், படைப்புக்களின் பலஹீனத்தையும் பறைசாற்றிக் கொண்டிருக்கும் மரணத்தை நினைவு கூர்வது ஈமானை வலுப்படுத்தும். ஒரு முஸ்லிமை பொருத்தவரையில் மவ்த் இழப்பல்ல,அது அல்லாஹ்வை சந்திப்பதற்கான வழித்தடமாகும்.

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 13

(சனிக் கிரகம்)

கிரக வளையங்களைக் கொண்ட சனி நம் சூரிய குடும்பத்தில் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க கிரகமாக விளங்குகிறது . இவ்வளையங்கள் சனியின் பூமத்திய ரேகைக்கு மேல் சுமார் 6630 கி.மீலிருந்து 120700 கி. மீ வரை நீண்டிருக்கிறது , அதன் சராசரி தடிமன் 20 மீட்டர் , மற்றும் மாசுக்கள் கொண்ட 93 சதவிகிதம் நீர்-பனி உள்ளது .
" சனி கோள்களின் வளையங்களில் UFO (Un identified Flying objects) அதாவது ஏலியனின்களின் வானங்களை நாங்கள் பார்த்திருக்கிறோம்" - என்று சனிக்கிரகத்திற்கு காசினி விண்கலம் அனுப்பிய நாசா ஆராய்ச்சியாளர்கள் வெளிப்படுத்துகிறார்கள்.

டாக்டர் நார்மன் பெர்க்ரூன், நாசாவில் பணிபுரிந்த இயற்பியாலாளர் மற்றும் பொறியலாளர், அதாவது விண்வெளித்துறையில் பணிபுரிந்தவர் மற்றும் " தி ரிங் மேக்கர் ஆஃப் சனி " என்ற புத்தகத்தை எழுதியவர். அனைத்து யுஎஃப்ஒ மற்றும் ஏலியன் ஆர்வலர்களுக்கும் நன்கு தெரிந்தவர்.
அவரது புத்தகத்தின்படி, சனிக்கோளின் வளையங்களுக்கு இடையே பெரிய வேற்றுக்கிரக விண்கலங்கள் நிறுத்தப்பட்டுள்ளன. அவை பூமிக்கும் மீதமுள்ள சூரிய குடும்பத்திற்கும் அச்சுறுத்தலாக இருக்கலாம்.
நாசாவின் எய்ம்ஸ் ஆராய்ச்சி மையத்தின் முன்னோடியான ஏரோநாட்டிக்ஸ் அட்வைசரி கமிட்டிக்காக (NACA)க்கான தேசிய ஆலோசனைக் குழுவில் 12 ஆண்டுகள் பணியாற்றிய பிறகு டாக்டர்.பெர்க்ரூன்,லாக்ஹீட் ஏவுகணைகள் மற்றும் விண்வெளி நிறுவனத்துடன் கிட்டதட்ட 13 ஆண்டுகள் செலவிட்டவர்.
இந்த மோதிர வடிவ வாகனங்கள் அறிவார்ந்த உயிரினங்களால் இயக்கக் கூடிய மிகப் பெரிய மின்காந்த வாகனங்களால் (EMVs) அவைகள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.
அவர் தொடர்ந்து , 7000 மைல் நீளமுள்ள ஏலியன்களின் விண்வெளி கப்பல்கள் வட்டம் மற்றும் வளையங்களுக்குள் சனிக்கிரகத்தை சுற்றி சுற்றி வருகிறவதாக அது கூறுகிறது .
ஆனால் அவை பூமியில் UFOகள் பயன்படுத்துவதைப் போன்று உருமறைப்பு கியர் இருப்பதால் , அது கண்ணுக்கு தெரியாதவை என்று அது மேலும் கூறுகிறது.
சனி வளையங்களில் மறைந்துள்ள வேற்று கிரகவாசிகளின் விண்கலம் சூரியன், வியாழன் , மற்றும் யுரேனஸ் ஆகியவற்றை ஒரே மாதிரியான விண்கலம் சுற்றுவதை டாக்டர்.பெர்க்ரூன் மற்றும் பலர் பின்னர் கண்டுபிடித்தனர்.

ஜூன் 2015 இல் வியாழனை அடையும் வரை காசினி விண்கலம் சனிக் கோளின் ஏ மற்றும் எஃப் வளையங்களில் ஒரு விசித்திரம் படிந்த பொருளின் படங்களை அனுப்பியது. அவைகள் ஏலியன்களின் விண்கலம் என்று இப்போது அறியப்படுகிறது .
பெர்க்ரூக்குடன் முன்பு பணியாற்றிய அனைத்து விண்ணியல் அறிஞர்களும் சனி கோளின் வளையங்களின் பல புகைப்படங்களில் மகத்தான அளவு மற்றும் உருளை வடிவத்திலான புதிரான விமானங்கள் சனி வளையங்கள் வழியாக பறப்பது தெளிவாக தெரிகிறது.
இந்த ஏலியன் விண்கலங்கள் வலுவான சனியின் புவியீர்ப்பு சக்தியை ஒரு உந்து சக்தியாக பயன்படுகின்றன. விண்வெளிக் குப்பைகள் மற்றும் பாறைகளை அவற்றின் பாதையிலிருந்து இடம் மாற்றம் செய்கின்றன. இந்த தொழில் நுட்பத்தை அவர்கள் பல நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பே கற்றிருக்க வேண்டும்.
அது சரி, ஏலியன்கள் சனிக்கிரகத்தையும் , அதனைச் சுற்றி இருக்கும் வளையங்களிலும் ஏலியன்கள் என்ன ஆய்வு செய்கிறார்கள் ? தெரியவில்லை.
மேற்கண்ட விஷயங்களை அமெரிக்கா அனுப்பிய காசினி விண்கலத்தால் தெரிய வந்திருக்கிறது

ذَاتِ الْبُرُوْجِۙ
கோள்கள் நிறைந்த வானத்தின் மீதும், (அல்குர்ஆன் : 85:1)
وَلَقَدْ جَعَلْنَا فِى السَّمَآءِ بُرُوْجًا وَّزَيَّنّٰهَا لِلنّٰظِرِيْنَۙ
வானத்தில் கிரகங்களுக்கான பாதைகளை நிச்சயமாக நாம் அமைத்து பார்ப்போருக்கு அவற்றை அலங்காரமாகவும் ஆக்கினோம்.
وَحَفِظْنٰهَا مِنْ كُلِّ شَيْطٰنٍ رَّجِيْمٍۙ
விரட்டப்பட்ட ஒவ்வொரு ஷைத்தானை விட்டும் நாம் அவற்றைப் பாதுகாத்தோம்.

إِلَّا مَنِ اسْتَرَقَ السَّمْعَ فَأَتْبَعَهُ شِهَابٌ مُّبِينٌ
திருட்டுத்தனமாக ஒட்டுக் கேட்கும் ஷைத்தானைத்தவிர; (அப்போது) பிரகாசமான தீப்பந்தம் அந்த ஷைத்தானை (விரட்டிப்) பின் பற்றும். (அல்குர்ஆன் : 15:16-18)

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 14

(ஹைட்ரஜன் எரிபொருள்)

நிலக்கரி, பெட்ரோலியம் இவைற்றையெல்லாம் எரிப்பதால் ஆபத்து ; அணுசக்தி ஆகாது பின் என்னதான் நல்லது ? பற்பல மாற்று சாத்திய கூறுகள் நம்பிக்கை தருகின்றன. முதலில் மேலப்பாளையத்திலிருந்து கூடங்குளம் போவதற்கு பேட்டரி கார்கள் தயாரிக்கலாம்.

சோலார் பாய்களை மொட்டை மாடியில் விரித்து சூரிய ஒளியை கையெகப்படுத்தி மார்க்கெட் போய் வரலாம். இல்லை சைக்கிள்களை அதிகம் பயன்படுத்தலாம். முடியுமா ? சரி, ஈஸியான எரிபொருள் வேறு என்ன இருக்கிறது ? ஹைட்ரஜன் என்கிற ஜல வாயு
ஹைட்ரஜன்- ஜலவாயு நம்மிடம் நிறைய இருக்கிறது. பூமியின் கைவசம் உள்ள 3000 கோடி கன மைல் தண்ணீரில் கரைத்திருக்கும் இந்த ஹைடாஜன் வாயுவை எப்படியாவது எரி பொருளாக உபயோக்க முடிந்தால் நம் பிரச்சினைகள் எல்லாமே தீர்ந்துவிடும்.
இதனால் நம் வாயு மண்டலம் பாழாகாது. ஹைட்ரஜன் எரியும்போது அது விடுவிக்கிற பிராண வாயுவான ஆக்ஸிஜனுடன் சேர்ந்து கொண்டு மறுபடி நீராவியாகிறது.
ஆனால் விஷயம் அத்தனை சுலபமில்லை. ஜல வாயு ரொம்ப லேசானது. அதைச் சேமித்து வைப்பதற்கு ராட்சசக் குடுவைகள் நிறைய வேண்டும்.
மேலும் ஜல வாயு முணுக்கென்றால் தீ பற்றிக்கொள்ளும். ஆரம்ப காலத்தில் ஹைட்ரஜன் நிரம்பின பிரம்மாண்டமான மிதக்கும் கப்பல்கள் செய்து அந்த கப்பல்களை கடலில் சொக்கப்பானாய் எரிந்து பல பேர் கரிந்து போயிருக்கிறார்கள்.

ஹைட்ரஜன் வாயுவில் தீ பட்டவுடன் டமால் . காரணம் ஹைட்ரஜன் வாயுவில் தீக்குச்சியைப் பற்ற வைத்ததும் அந்த வெப்பத்தால் வாயு விரிவடையும் (expand) காற்று பட்டதும் அதன் bonds break ஆகி oxygen கூட சேர்ந்து புது bonds உருவாகும் அதுதான் தண்ணீர் molecule ஆக உருவாகும். காற்றின் அளவைப் பொருத்து combustion சத்தமும் விபரீதமாக இருக்கும்
ஹைட்ரஜன் மற்றும் ஆக்ஸிஜன் எரியும் தன்மை கொண்டது, ஆனால் அது இரண்டும் சேர்ந்து உருவாகும் நீர் தீயை அணைக்க பயன்படுகிறது, எப்படி ஒரு வினோதம் ? சொல்றேன்.
ஹைட்ரஜன் ஆக்ஸிஜன் சேர்ந்து நீர் மூலக்கூறு உருவாகிறது.. ஹைட்ரஜன் ஒரு எரிபொருள்.. ஆக்ஸிஜன் எரிதலுக்கு துணை புரியும் வாயு..தீயை அணைக்க பயன்படுவது கார்பன் டை ஆக்சைடு..வாயு..இது எல்லாவகையான தீயையும் அணைக்க வல்லது..
ஆனால் நீர்..அப்படி அல்ல..துணிகள்,காகிதம்,மரப்பொருள்கள்..இவை பற்றி எரியும் போது ஏற்படும் தீயை அணைக்க நீர் உதவும்..இவை எல்லாமே திட நிலையில் இருக்கும் பொருள்கள். அந்த நிலையில் இருக்கும் பொருள்கள் பற்றி எரிந்தால் மட்டுமே நீர் பயன்படுத்த படுகிறது..திட நிலையில் இருக்கும் பொருள்களின் வெப்பத்தை நீர் உள்புகுந்து குளிர்விப்பதால் தீ அணைக்கப்படுகிறது..வேறு விளைவுகள் இங்கே இல்லை..
ஆனால் பெட்ரோல் எண்ணெய் டீசல் மண்ணெண்ணெய்..கிரீஸ் வேறு சில வாயுக்கள் எண்ணெய் வகை திரவ பொருட்கள் தீப்பற்றி எரிந்தால் அந்த வகை தீயை அணைப்பதற்கு கார்பன் டை ஆக்சைடு வாயு மட்டுமே துணை செய்யும்.. ஜாக்கிரதை தண்ணீரை கிட்டேயேக் கொண்டு வரக் கூடாது.

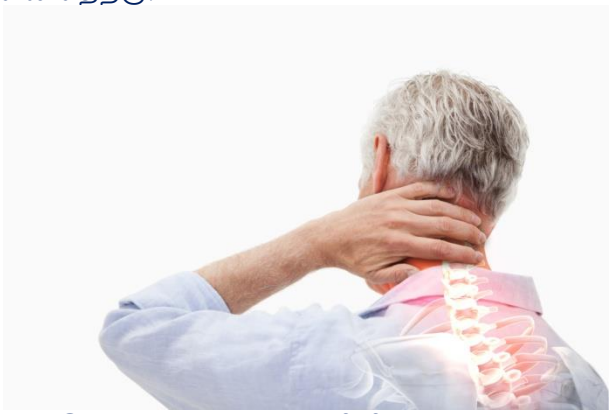
நீர் இவ்வகைத் தீ அணைக்கப் பயன்படாது..மேலும் நீரை பயன்படுத்தி அணைக்க முயற்சி செய்தால் தீ காட்டுத்தீ போல வேகமாய் கொழுந்து விட்டு எரியும்..காரணம் நீரை விடவும் லேசானது எண்ணெய்..அது நீரின் மேலே மிதக்கும்..
நீரின் மேல் மிதக்கும் எண்ணெய் டீசல் தீ..மேலும் நாலா பக்கமும் பரவி விளைவை மோசமாக்கும்..நீர் திடப் பொருட்கள் solids..எரிவதை மட்டுமே கட்டுப்படுத்தும்..ஆயில். எண்ணெய்..மேற்கூறிய பொருள்கள் liquids பற்றி எரிந்தால் நீருக்கு பதில் கார்பன் டை ஆக்சைடு வாயு மட்டுமே பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்..என்பதை நினைவில் கொள்க..
நீரைக் கொதிக்கச் செய்யும் போது அதிலிருக்கும் ஹைட்ரஜன் முதலில் ஆவியாகும் எனக் கூறப்படுவது சரியா? அப்படியெனில் H2O என்னும் நிலை என்னவாகும்?
அப்படியல்ல. நீர் என்பது ஆக்ஸிஜன் மற்றும் இரண்டு ஹைட்ரஜன் அணுக்கள் சேர்ந்த ஒரு மூலக்கூறு.
நீர் மூன்று வடிவங்களில் வருகிறது: திட, திரவம் மற்றும் வாயு. பனி என்பது நீரின் திட வடிவம். திரவ வடிவம் தான் நீர். நீரின் வாயு வடிவம் நீராவி ஆகும்.

கிட்டத்தட்ட எல்லா நேரங்களிலும் காற்றில் நீராவி நம்மைச் சுற்றி உள்ளது. நாம் அதை பார்க்க முடியாது. தண்ணீர் கொதிக்கும் போது, அது பௌதீக மாற்றத்திற்கு மட்டுமே உட்படுகிறது, இரசாயன மாற்றம் அல்ல. ஆக, நீரின் மூலக்கூறுகள் ஹைட்ரஜன் மற்றும் ஆக்ஸிஜனாக உடைவதில்லை. மாறாக, நீரின் மூலக்கூறுகளுக்கு இடையிலான பிணைப்புகள் உடைந்து, அவற்றின் திரவ நிலையை வாயு நிலையாக மாற்ற அனுமதிக்கிறது. தண்ணீர் கொதிக்கும் போது, வெப்ப ஆற்றல் நீரின் மூலக்கூறுகளுக்கு மாற்றப்படுவதால், அவை விரைவாக நகரத் தொடங்குகின்றன. இறுதியில், மூலக்கூறுகள் அதிக ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளதாக மாறும் போது திரவமாக இருக்க இயலாது.

இது நிகழும்போது, அவை நீராவியின் வாயு மூலக்கூறுகளை உருவாக்குகின்றன. அவை குமிழிகளாக மேற்பரப்பில் மிதந்து வெளி வந்து காற்றில் கலந்து விடுகின்றன. நீராவி என்பதும் நீரின் வாயு வடிவம் அவ்வளவு தானே தவிர, அதிலுள்ள ஹைட்ரஜன், ஆக்ஸிஜன் என தனித்தனியாக பிரிவது எளிதல்ல! இந்த நீராவி குளிர்ச்சியான பொருள் மீது பட்டால் மீண்டும் நீராக மாறுவதை பார்க்கலாம். அவ்வளவுதான் ஹைட்ரஜன் எரிபொருள்.
وَاِنْ مِّنْ شَیْءٍ اِلَّا عِنْدَنَا خَزَآئِنُهٗ وَمَا نُنَزِّلُهٗۤ اِلَّا بِقَدَرٍ مَّعْلُوْمٍ
ஒவ்வொரு பொருளின் பொக்கிஷங்களும் நம்மிடமே இருக்கின்றன. எனினும், அவற்றை (அந்தந்தக் காலத்தில் அவற்றிற்குக்) குறிப்பிட்ட அளவில் தான் நாம் இறக்கி வைக்கிறோம். (குர்ஆன் : 15:21)
வேதியல் மாணவர்களுக்காக

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 15

வலி எதற்கு?



யோசித்துப் பாருங்கள். வலியில்லையென்றால் உயிர் வாழ்வது எவ்வளவு கஷ்டம்? வலி இல்லையெனில் கை விரல்கள் ஒவ்வொன்றாக உதிர்ந்தாலும் தெரியாது.
வலியில்லை என்றால் என்ன நடக்கும்?
வலி என்பது நம் உடலில் ஏதோ ஒன்று அசாதாரணமாக நடக்கிறது என உடல் தெரிவிக்கும் எச்சரிக்கை அது . அதை அலட்சியப்படுத்தினால், பிரச்னை மேலும் மோசமாகும். சில சமயங்களில் மரணத்திற்குகூட வழிவகுக்கும்.
எனவே வலியைக் குறைப்பது மட்டும் போதாது. அதற்கான மூலக் காரணத்தைக் கண்டறிய வேண்டும். உதாரணமாக, கையில் முள் குத்தி வலி ஏற்படும் போது நீங்கள் வலி மாத்திரை எடுத்துக் கொண்டால் வலியை உணராமல் இருக்கலாம். ஆனால் முள்ளால் தொற்று ஏற்படலாம். எனவே முதலில் முள்ளை அகற்றுவது அவசியம்.

நாள்பட்ட நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சிலர், தூக்கத்தில் மாரடைப்பால் உயிரிழப்பதைப் பற்றி கேள்விப்படுகிறோம். இதற்கு நோய் மற்றும் வலி அறியாமைதான் காரணம். அதாவது தங்களுக்கு மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது என்பதை வலி உணர்த்தாதலால் அதற்கான சிகிச்சை பெற முடியாமல் போகிறது.

எனவே வலி உயிர் வாழ்வின் எச்சரிக்கைகளில் ஒன்று வலி. அது இல்லையெனில் நாம் பற்பல சாதாரண ஆபத்துக்களைத் தவிர்க்க முடியாது. எறும்புக்கடி, முள்ளை , எரியும் சிகரெட்டை மிதிப்பது எல்லாவற்றிலும் உடனே மூளைக்கு வலி என்கிற செய்தி போய் அபாயத்தைத் தவிர்க்க, மறு செய்தி வந்து அபாயத்திலிருந்து நம்மைத் தப்ப வைக்கும் நல்ல நோக்கத்தோடுதான் வலி நமக்குத் தரப்பட்டிருக்கிறது.
ரொம்ப நாளாக டெஸ்கார்ட்டிஸ் (Descartes) என்பவரின் சித்தாந்தத்தின் மூலம் தான் வலியை விளக்கிக் கொண்டிருந்தார்கள். அது என்ன? சற்றுமுன் சொன்னோமே, அதுபோல நெருப்பை மிதித்தால் காலிங் பெல் போல மூளைக்கு நரம்பு மூலம் நேராகச் செய்தி போகிறது. மூளை காலை எடு என்று ஒரு ஆணையை மேலிடத்திலிருந்து அனுப்புகிறது.
கலிலியோ காலத்திலிருந்து இந்த எளிய டெஸ்கார்ட்டிஸ் வலி கோட்பாட்டைத்தான் அதன் வெவ்வேறு வடிவங்களில் 1965 வரை நம்பிக் கொண்டிருந்தார்கள். இந்த கோட்பாடலில் பல முரண்பாடுகள் இருந்தாலும் பொதுவாக ஒரு மாதிரியாக பூசி மெழுகி மூளைக்கும், வலிக்கும் இடத்துக்கும் நேராக கனெக்ஷன் போட்டுத்தான் வலியை விவரித்துக்கொண்டிருந்தார்கள்.

மாயக் கரங்களும், வலியில்லாத காயங்களும் இந்தச் சித்தாந்தத்தைத் தகர்த்துவிட்டன. நவீன நியூரோ பிஸியாலஜி (Neuro physiology), நியூரோ அனாட்டமி (Neuro Anatomy) முறைகளின்படி இன்று நரம்புகளின் ஊடே செல்லும் மெலிய மின்துடிப்புக்களையும் ரசாயனங்களையும் நுட்பமாக அளந்தறியும் கருவிகள் வந்துவிட்டன. இவை மூலம் மாஸாச்சுஸெட்ஸ்
(Massachusetts) பல்கலைக்கழகத்தில் மருத்துவ விஞ்ஞானி பாட்ரிக் வால் (Patrick Wall) அவருடைய சகாக்களும் வலியைப் பற்றி புதிதான சில விஷயங்களைக் கண்டறிந்தனர்.
வலியின் ஆரம்ப ஸ்தலத்திலிருந்து புறப்பட்டு நரம்புகள் வழியாக அந்த வலிச்செய்திகள் முதுகுத் தண்டுக்கு (Spinal Cord) வந்து சேர்வது என்னவோ வாஸ்தவம் தான். ஆனால் இந்த இடத்தில் அந்தச் செய்திகள் ஒருவாறு தணிக்கை செய்யப்படுகின்றன!
அந்தச் செய்திகளை மேலிடத்துக்கு (மூளைக்கு) அனுப்புமுன் தனிப்பட்ட சில நரம்பு செல்கள் அந்தச் செய்திகளை அதே இடத்துக்கு வந்து சேரும் மற்ற செய்திகளுடன் சேர்த்துப் பார்த்து அதை ஒருவாறு மாற்றித்தான் மேலே அனுப்புகிறது.
கையில் ஒரு ஊமைஅடி பட்டால் என்ன செய்கிறீர்கள்? உடனே அடிபட்ட இடத்தை உதறுகிறீர்கள். 'உஸ் உஸ்' என்று ஊதுகிறீர்கள். காலில் என்றால் நொண்டியடிக்கிறீர்கள். காலண்டருக்கு ஆணி அடிக்க சுத்தியலால் நச் சென்று விரல் நுனியில் அடித்தும் விரலை வாயில் வைத்து சப்பிகிறீர்கள். இப்படிப் பற்பல தகிடுதத்தம் பண்ணுகிறீர்கள் வலியை மறப்பதற்கு.

அடிபட்ட வலியின் செய்தி மூளைக்குப் போய்ச் சேராமல் இருப்பதற்காக எக்ஸ்ட்ராவாக கையுதறல், கால் உதறல், சப்புதல் போன்ற உபரிச் செய்திகளைச் சேர்த்து அனுப்பி வலிச் செய்தியை மழுப்புகிறீர்கள். இந்தத் தணிக்கை செல்கள் மூளைக்குச் செய்தியை அனுப்பும்போது அதன் காட்டத்தைக் குறைத்து அனுப்புகிறது ஒரு விஷயம். மற்றொரு விஷயம், இந்தத் தணிக்கை நரம்பு செல்கள் நேரடியாக மூளையிலிருந்தும் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன என்பதையும் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள், பாட்ரிக்வால் இதிலிருந்து வலிக்கதவு (Gate Control Theory) என்னும் புதிய சித்தாந்தத்தை அமைத்தார். இதன்படி, நம் முதுகுத்தண்டில் முழுவதும் அடர்த்தியாக ஸப்ஸ்டான்ஷியா ஜெலாட்டினோஸா (Substantia Gelatinosa) என்கிற நரம்பு செல்கள் அடைந்திருக்கின்றன. இவைகள்தான் வலிக்கதவை அமைக்கின்றன.

எந்த வலிச் செய்தியை மேலே அனுப்பவேண்டும் என்பதை அந்தச் செல்கள்தான் தீர்மானிக்கின்றன. இத்தீர்மானத்தை வந்து சேரும் வலிச் செய்திகளும் பாதிக்கும். மேலிடத்திலிருந்து. அதாவது மூளையிலிருந்து வரும் உத்தரவும் பாதிக்கும்.
கீழிருந்து வரும் செய்தியின் உக்கிரம் அதோடு கூடவரும் செய்திகளின் எண்ணிக்கை, தன்மை (கையுதறல்) முக்கியமாக மேலிடத்திலிருந்து வரும் கட்டுப்பாடு செய்திகள் இவைகள் அனைத்தையும் பொறுத்துத்தான் செய்தி அனுப்பப்படுகிறது. அனுப்புவதற்கு டி செய்த (T Cells) என்கிற செய்தி கடத்தும் செல்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

டெஸ்கார்டிஸ் கோட்பாட்டிலிருந்து இந்த வலிக்கதவு முக்கியமாக ஒரு அம்சத்தில் வேறுபடுகிறது.
வலி என்பது வலித்த இடத்திலிருந்து வரும் செய்திகள் மூளையில் தோன்றும் எண்ணங்கள் இவை இரண்டும் இணைந்து ஏற்படுத்தும் உணர்ச்சி உடலும் மனமும் ஒருங்கிணைந்து ஏற்படுத்தும் உணர்வு.
இதற்கு நல்லதொரு உதாரணம் சொல்றேன்.
"ஒருநாள் அலீ (ரலி) அவர்கள் காலில் பலமாக தைத்திருந்த அம்பை உருவியெடுக்கச் சகாக்கள் முயன்றபோது தாங்கொணா வலியின் காரணமாய் துடிதுடித்தமையால் அம்பை உருவி எடுக்க முடியாமற்போனது.

அப்பொழுது அவர்கள் “நான் அல்லாஹ்வை வணங்கும்போது இலேசாய் அதை நீங்கள் உருவியெடுத்து விடலாம்” என்றார்கள்.

அதுபோலவே அவர்கள் தொழும்போது அந்த அம்பை திருகி உருவி எடுக்கப்பட்டது. தொழுது முடிந்ததும் உருவி விட்டீர்களா எனக் கேட்டார்கள்.
இவர்களின் ஆழ்ந்த தியானமும் அல்லாஹ்வில் பரவசப்படுத்தும் அவர்களின் செய்கையும் அத்துணை கடுமையான வலியாய் இருந்த அம்பை இழுத்தபோது ஏற்பட்ட நொம்பலமும் வலியும் அறவே அவர்களுக்குத் தெரியவில்லை

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 16
(யதார்த்தமான மனித உருவ ரோபோக்கள் - ' எல்லா 'வற்றிற்கும்தான்)

ஒரு நாள் அப்பா வீட்டிற்கு ஒரு ரோபோட் வாங்கி வந்திருந்தார்! பையன் வழக்கம் போல் காலேஜ் முடிந்து இரவு லேட்டாக வந்தான்! வந்தவனுக்கு வீட்டில் ரோபோட் இருப்பதை பார்த்து ஆச்சரியம் அடைந்தான்!
தந்தை மகனிடம் அந்த ரோபோட்டின் சிறப்பை சொன்னார்! இது உண்மையை கண்டு பிடிக்கும் ரோபோட் ! யாராவது பொய் சொன்னால் அவர்களை எட்டி உதைத்து விடும் ! சரி நீ ! எங்கே போனாய்!
அதற்கு பையன்! அப்பா நான் நண்பர்களுடன் குரூப் ஸ்டடீஸ் படித்து கொண்டு இருந்தேன்! என்றான்! உடனே ரோபோட் அவனை எட்டி உதைத்தது!!
பையன் "ஆமாம் நான் நண்பர்களுடன் தண்ணி அடிக்கத்தான் சென்றேன்" என்றான் ! இப்பொழுது ரோபோட் அமைதியாக இருந்தது!

கோபம் கொண்ட தந்தை " என்ன தைரியம் உனக்கு இந்த வயதில் தண்ணி அடிப்பாய்! உன் வயதில் எனக்கு சரக்கு என்றால் என்னவென்றே தெரியாது! அதன் வாசம் கூட எனக்கு தெரியாது " என்றார்!
இப்ப ரோபோட் தந்தையை நோக்கி வந்து எட்டி உதைவிட்டது!
செயற்கை நுண்ணறிவு (AI) வழியாக மனிதனைப் போன்ற வெளிப்பாடு மற்றும் மனித தொடர்புகளை வெளிப்படுத்தும் திறன் கொண்ட ஒரு மனித பெண் உருவ ரோபோ சோபியா
ரோபாட்டிக்ஸ் நீண்ட காலமாக தொழில்துறையின் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க அங்கமாக இருந்து வருகிறது, மேலும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் சமீபத்தில் செயற்கை நுண்ணறிவுக்கு கவனம் செலுத்தத் தொடங்கியுள்ளனர், இது AI ரோபோவை உருவாக்க வழிவகுத்தது.

ரோபாட்டிக்ஸ் மக்களின் வாழ்க்கையை எளிதாக்க உருவாக்கப்பட்டது; AI உடன், ரோபோக்கள் சுயாதீனமாக செல்லவும், என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை தீர்மானிக்கவும் , இராணுவம், மருத்துவம், அதிலும் குறிப்பாக அறுவை சிகிச்சை, ஆய்வு மற்றும் பொழுதுபோக்கு பயன்பாடுகள் என நீண்ட பட்டியல்
ஹான்சன் ரோபோட்டிக்ஸ் சோபியாவை உருவாக்கியது, இது மக்களுடன் தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய, வாழ்க்கையைப் போன்ற முகபாவனைகளைக் காட்டக்கூடிய மற்றும் பலவிதமான அதிநவீன மற்றும் உணர்திறன் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தக்கூடிய மனித உருவ ரோபோ.
இது முக அங்கீகாரம், காட்சி கண்காணிப்பு மற்றும் பிற AI- அடிப்படையிலான செயல்பாடுகள் மற்றும் இயற்கையான மொழி செயலாக்கம் மற்றும் குரல் TV -ல் செய்தி வாசித்தல் ஆகியவற்றிற்கான அம்சங்களை உள்ளடக்கியது. மேலும் படுக்கையறைக்கென்ற பிரத்யேக ரோபோக்களும் தயாராகிவிட்டன !
எந்திரன் படத்தில் சொல்வது போல் மனிதனுக்கும் ரோபோவுக்கும் குழந்தை பிறந்தால் கூட ஆச்சரிய படுவதற்கு இல்லை.

தவளை ரோபோக்கள் :-

உலகத்தில் பலவகையான ரோபோக்கள் இருக்கின்றன அதில் புதிதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்ட உயிருள்ள ரோபா தான் ஜெனோபோட்ஸ். இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பு இவ்வகை ரோபோக்களை தயாரிக்க போகிறார்கள் என்று படித்ததும் பல்லி வாலில் உள்ள செல்களை பயன்படுத்துவார்கள் என நினைத்தேன்.
ஆனால் சற்று வித்தியாசமாக தவளை பயன்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. தவளையின் உள்ளங்காலில் உள்ள செல்களை பயன்படுத்தி தக்காளி செடிகளை உற்பத்தி செய்தார்கள் ஆனால் இன்று உயிருள்ள ரோபோவை படைத்து இருக்கிறார்கள்
தவளைகளிலிருந்து ஸ்டெம்செல்களைப் பயன்படுத்தி, உலகின் முதல் உயிருள்ள ரோபோக்களை அமெரிக்காவின் வெர்மான்ட் பல்கலைக்கழகம் (Vermont) மற்றும் டஃப்ட்ஸ் பல்கலைக்கழகத்தைச் (Tufts) சேர்ந்த விஞ்ஞானிகள் உருவாக்கியுள்ளனர்.
ஆப்பிரிக்காவைச் சேர்ந்த ஜெனோபஸ் லேவிஸ் (Xenopus laevis) என்ற தவளையினத்தின் ஸ்டெம் செல்களைக் கொண்டு உருவாக்கியதால், இவற்றுக்கு 'ஜெனோபாட்' என்று பெயரிடப்பட்டுள்ளது
Xenopus + Robots = Xenobots
தவளையின் இதயத்தில் தான் ஸ்டெம் செல்கள் இருக்கிறது என்பதே எனக்கு இப்போது தான் தெரியும். இந்த ரோபோட்டுகள் தவளையின் இதய செல்கள் மற்றும் தோல் செல்களால் உருவாக்கப்பட்டது.
இந்த வகை ரோபோக்கள் மனிதர்களால் உருவாக்கப்படவில்லை அதை உருவாக்கியதும் ஒரு ரோபோ தான் அதாவது கணினியின் செயற்கை நுண்ணறிவு..
ஒரு மில்லிமீட்டருக்கும் குறைவான அகலம் கொண்ட அந்த Robots , இளஞ்சிவப்பு நிறத்தில் தசையால் ஆன வித்தியாசமான வடிவில் இருக்கும். மனித உடலுக்குள் புகுந்து ஆய்வு செய்யப் பயன்படுத்த ஏதுவாக அது மிகச்சிறியது. எந்த உணவும் இல்லாமல் பல வாரங்களுக்கு அந்த ரோபோட்டுகள் தாக்குப் பிடிக்கும்.
மேலும் இது இரண்டு வாரங்களில் தன்னைத் தானே அழித்துக் கொள்ளும் திறன் உடையது. அதேபோல் உயிரினங்கள் வாழ்வதற்கு அவசியமான இதயமும், ஏதேனும் காயம் ஏற்பட்டால், தன்னைத் தானே குணப்படுத்திக் கொள்ளும் ஆற்றலும் Xenobot க்கு உண்டு.
நடப்பது, நீந்துவது மட்டுமல்ல, மற்ற Xenobot-களுடன் இணைந்தும் அது செயல்படும்.
கடல்களில் உள்ள நுண்ணிய பிளாஸ்டிக் துகள்களைச் சேகரிப்பது, கதிரியக்கக் கழிவைச் சுத்தம் செய்வது ஆகிய பணிகளை இவ்வகை ரோபோக்களால் செய்ய முடியும்.
4000 வருடங்களுக்கு முன்பே எகிப்தில் ரோபோட் :-
மூஸா (அலை) அவர்கள் ஸீனாய் மலைக்கு சென்றிருந்த சமயம் ஹாரூன் அவர்களிடம் நயவஞ்சகனான ஸாமிரி வந்து, "ஃபிர்அவ்ன் இனத்தார்களான கிப்தியரிடம் இரவல் வாங்கிய நகைகளை நாம் உபயோகபடுத்துவது நமக்கு ஜாய்ஸ் இல்லை. பனூ இஸ்ராயீல்கள் அவற்றை விற்று விடுவார்கள் என நம்புகிறேன் . அவை எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்த்து தீக்கிரையாக்கி விட நீங்கள் உத்தரவு தர வேண்டும்" என்று ஸாமிரி ஹாரூன் (அலை) அவர்களிடம் கோரிக்கொண்டான்.
"அனைவரும் நகைகளைக் கொண்டு வந்து கிணற்றில் போட்டு விட வேண்டும் அங்கு அவற்றில் நெருப்பு வைக்கப்படும் என்று ஹாரூன் (அலை) அவர்கள் உத்தரவிட்டார்கள். அதுபோல அவைகள் கொண்டுவரப்பட்டு தீ வைக்கப்பட்டன .
ஸாமிரி மிகத் திறமையான பொற்கொல்லன். அவன் உருகிய தங்கத்தில் ஒரு காளைமாடு உருவத்தை சிலையாக செய்தான்.
தன்னை வளர்த்த ஜிப்ரீல் (அலை) அவர்களின் குதிரையின் குளம்பு பட்ட காலடி மண்ணை சிலையின் வாயிக்குள் திணித்தான். அது உயிர் பெற்றது .எலும்பும் தசைகள் எல்லாம் அதற்கு உண்டாகி விட்டன. உரத்த சப்தமாக சத்தமும் செய்தது என்றாலும்,அது உயிர் பெறவில்லை , ஆனாலும் உயிர் பெற்றது போல காணப்பட்டது .அங்கும் இங்கும் கூட நடந்தது.
பனூ இஸ்ராயீல் காளை மாட்டின் உருவத்தை வணங்க தலைப்பட்டனர். ஆகவே உமக்குப் பிறகு உமது சமூகத்தினர் காளைக் கன்றை வணங்குபவர்களாகி விட்டனர் என்று அல்லாஹுத்தஆலா மூஸா (அலை) அவர்களுக்கு அறிவித்தான்.
பின்னர் அவன் அவர்களுக்காக ஒரு காளைக்கன்றை (உருவாக்கி) வெளிப்படுத்தினான்; அதற்கு மாட்டின் சப்தமும் இருந்தது. (இதைக் கண்ட) சிலர் “இது தான் உங்களுடைய நாயன்; இன்னும் (இதுவே) மூஸாவின் நாயனுமாகும்; ஆனால் அவர் இதை மறந்து விட்டார்” என்று சொன்னார்கள்.
அவர்களுக்கு அது மறுபடி எதுவும் சொல்லவில்லை என்பதையும்; அவர்களுக்காக நன்மையையோ, தீமையையோ செய்யச் சக்தியற்றது என்பதையும் அவர்கள் பார்க்க வில்லையா? (குர்ஆன் : 20: 88,89)
“ஸாமிரிய்யே! உன் விஷயமென்ன?” என்று மூஸா அவனிடம் கேட்டார்.
“அவர்கள் காணாத ஒன்றை நான் கண்டேன்; ஆகவே, நான் அந்த தூதர் காலடியிலிருந்து ஒரு பிடி (மண்ணாகப்) பிடித்து, அதை எறிந்தேன்; அவ்விதம் (செய்வதை) என் (ஆழ்) மனம் எனக்கு அழகா(ன செயலா)க ஆக்கிற்று” என (ஸாமிரி பதில்) சொன்னான். (குர்ஆன் : 20: 95, 96)
ஸாமிரி தங்க நகையை தீயில் உருவாக்கி காளைக் கன்றை செய்யும்போது, ஜிப்ரயீல் (அலை) அவர்களின் காலடிபட்ட இடத்தில் பசுமை துளிர்க்கும் என்பதால் காளைக் கன்றின் வாயில் ஜிப்ரயீல் (அலை) அவர்களின் காலடிபட்ட மண்ணை திணித்தான். அது உயிர் பெற்றது. ஆக ரோபோட்டின் தொழில்நுட்பத்தின் தந்தை முன்னோடி ஸாமிரி தான்

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 17

சீனாவில் வினோதம்
(ஒரே உடலில் 2 இனப்பெருக்க அமைப்பு..
ஒரு மகனுக்கு தாய்.. இன்னொரு மகனுக்கு தந்தை)

தென்மேற்கு சீனாவின் பிஷன் கவுண்டியில் உள்ள ஒரு கிராமத்தில் வளர்ந்த பெண் 59 வயதான பெண் லியு, இரண்டு இனப்பெருக்க அமைப்புகளைக் கொண்டுள்ளார் . ஆண் மற்றும் பெண் இனப்பெருக்க அமைப்புகளை கொண்ட அவர் அரசு ஆவணங்களின்படி பெண் எனவே அறியப்படுகிறார்.
லியு 18 வயதில் டாங் என்ற நபரை மணந்தார். ஒரு வருடத்திற்கு பின் லியு ஆண் குழந்தையை பிரசவித்தார். இருப்பினும், லியுவின் உடல் விரைவில் விவரிக்க முடியாத மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகத் தொடங்கியது. ஆண்ட்ரோஜெனிக் ஹார்மோன்களின் திடீர் எழுச்சி தாடியின் வளர்ச்சிக்கும், மார்பக அளவு குறைவதற்கும், ஆண் இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் வளர்ச்சிக்கும் வழிவகுத்தது.
அவளின் முகத்தோற்றமும் ஆண் ஜாடையில் விரைவில் மாற்றம் அடைந்தது. இந்த மாற்றம் லியுவின் கணவருக்கு மிகவும் அதிர்ச்சியாக இருந்தது, இறுதியில் அவர் லியுவை விவாகரத்து செய்தார்.
விவாகரத்துக்குப் பிறகு, லியு தான் பெற்ற மகனை அவனது தந்தையுடன் விட்டுவிட்டு புதிதாகத் ஒரு வாழ்க்கையைத் தொடங்க முடிவு செய்தார். சீனாவில் வேறொரு மாவட்டத்திற்கு இடம்பெயர்ந்த லியு , அங்கு ஒரு காலணி தொழிற்சாலையில் வேலை பார்த்து ஆணாக வாழ ஆரம்பித்தார்.
இந்தச் சமயத்தில்தான் லியு, ஜோ [zhou] என்ற பெண் சக ஊழியரைச் சந்தித்தார். இருவருக்கும் இடையில் காதல் மலர்ந்தது. ஆரம்பத்தில், லியு தனது தனிப்பட்ட உடல் நிலை காரணமாக ஜோவை காதலிக்க தயங்கினார். தான் முதலில் பெண்ணாக இருந்து தற்சமயம் ஆணானது குறித்து வெளிவாக சொல்லியிருக்கிறார். இருப்பினும், ஜோவின் அசைக்க முடியாத காதல் இறுதியில் லியுவை வென்றது.

லியுவின் வாழ்வில் சவால்கள் இருந்தபோதிலும்,ஜோ அவரை
திருமணம் செய்து கொள்வதில் உறுதியாக இருந்தார். இருப்பினும், லியுவின் அடையாள அட்டையில் அவர் பெண் என அடையாளப்படுத்தியதால், அவர்கள் திருமணம் தடைப்பட்டது. சீனாவில் ஓரினச்சேர்க்கை திருமணம் அங்கீகரிக்கப்படாததால், சட்டப்படி இருவரும் திருமணம் செய்ய அரசு அனுமதிக்கவில்லை.
பின்னர் அவர் உதவிக்காக தனது முன்னாள் கணவர் டாங்-இடம் சென்றார். டாங் ஜோவை திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டும். பின் ஜோ - லியு இருவரும் தனியாக வாழ்வார்கள் என்று முடிவு செய்யப்பட்டது.
இதன் விளைவாக, டாங் மற்றும் ஜோ அதிகாரப்பூர்வமாக திருமணம் செய்து கொண்டனர். பின்னர் டாங்கைப் பிரிந்து காதல் ஜோடி லியுவும் ஜோவும் தனியாக தொடர்ந்து ஜோடியாக வாழ்ந்தனர்.
பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு லியு மூலம் ஜோ கர்ப்பமாகி ஒரு ஆண் குழந்தையைப் பெற்றெடுத்தார். தற்போது 59 வயதான லியு தாயாகவும், தந்தையாகவும் ஒரு அசாதாரண வாழ்க்கையை வாழ்ந்து வருகிறார். லியுவின் கதை சீன ஊடகங்களிலும் சர்வதேச ஊடகங்களிலும் பேசுப்பொருளாகி வருகிறது.
அறிவியல் ரீதியாக இதை "இருபாலுயிரி (hermaphrodite) அல்லது இருபால் உடலி என உயிரியலில் விவரிக்கப்படுவது. இருபால் உறுப்புகள் ஒருங்கே/ஒரே உடலில் அமையப் பெற்ற ஓர் உயிரினம். அதாவது ஆண் பால் உறுப்பும், பெண் பால் உறுப்பும் ஒரே உடலில் இடம் பெற்றிருத்தலையே நாம் அழிதூஉ/இருபாலுடலி என விளிக்கிறோம்.

நார்தன் கார்டினல்ஸ் என்று அழைக்கப்படும் பறவை இனத்தில் பாதி ஆண் மற்றும் பாதி பெண்ணாக இருக்கும் பறவை வகையும் உள்ளது. இயல்பாக ஆண் பறவைகள் சிவப்பு நிறத்திலும் பெண் பறவைகள் காக்கி நிறத்தில் இருக்கும். பாதி ஆண் மற்றும் பாதி பெண்ணாக இருக்கும் பறவையின் உடல் பாதி சிவப்பு மற்றும் பாதி காக்கி நிறத்தில் இருக்கும் என்கிறது அறிவியல் உண்மை.
முஆவியா (ரலி) அவர்கள் மதீனாவில் ஆட்சியாளராக இருக்கும் போது திருநங்கையாக இருந்த நபர் தனக்குரிய சொத்தை பங்கீட்டு தர வேண்டி மனு செய்த போது ஆணுக்குரிய பங்கின் அளவா ? அல்லது பெண்ணுக்குரிய பங்கின் அளவா ? என்ற கேள்வி எழுந்தது
உடனே முஆவியா (ரலி) அவர்கள் அலீ (ரலி) அவர்களின் கருத்து ஆலோசனை கேட்டார்கள் விளக்கம் தர வேண்டினார்கள்
அலீ (ரலி) அவர்கள் அந்த விளக்க கடிதத்தைப் பார்த்தும் "என் கருத்துக்களில் பலவற்றில் எதிர்நிலையை எடுத்துச் செயல்படும் அதே நேரத்தில் தேர்ந்த நிர்வாகி என நபி(ஸல்) அவர்களால் பாராட்டப்பட்ட முஆவியா ரலி அவர்கள், இந்த விஷயத்தில் என் கருத்தைக் கேட்டு செயல்பட வைத்த அல்லாஹ்வுக்கு எல்லாப் புகழும் என்று கூறியவர்களாக
அரவாணி (திருநங்கை)க்குரிய பங்கு பிரித்துக் கொடுப்பது பற்றி நேரடி பரிசோதனையை ஒன்றை கூறினார்கள்.
மூத்திரம் ஆணுருப்பிலிருந்து வந்தால் அவன் ஆண் என்றும் ,பெண்ணுறுப்பிலிருந்து மூத்திரம் வழிந்தால் பெண் என்றும் கணிக்கப்படுகிறது. மேற்கண்ட வழக்கில் பெண்ணுறுப்பில் மூத்திரம் பெய்தது.
ذٰلِكُمُ اللّٰهُ رَبُّكُمْ لَاۤ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ خَالِقُ كُلِّ شَیْءٍ فَاعْبُدُوْهُ وَهُوَ عَلٰی كُلِّ شَیْءٍ وَّكِیْلٌ

இத்தகைய அல்லாஹ்தான் உங்களைப் படைத்து வளர்த்து பரிபக்குவப்படுத்தும் இறைவன்.
வணக்கத்திற்குரியவன் அவனைத் தவிர வேறு ஒருவருமில்லை. அவனே அனைத்தின் படைப்பாளன். ஆகவே, அ(வன் ஒருவ)னையே நீங்கள் (அனைவரும்) வணங்குங்கள். எல்லா காரியங்களையும் கண்காணிப்பவன் அவனே. (குர்ஆன் : 6:102)

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 18

பெட்' (PET) ஸ்கேன்

உடலின் உள் உறுப்புகளில் ஏதேனும் பாதிப்பு உள்ளதா என்பதைக் கண்டறிய அரை நூற்றாண்டுக்கு முன்புவரை மருத்துவர்களுக்கு அதிகம் உதவியது எக்ஸ்-ரே பரிசோதனை. அதைத் தொடர்ந்து அல்ட்ரா சவுண்ட், சி.டி. ஸ்கேன், எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் என ஒன்றன் பின் ஒன்றாக வந்துசேர்ந்தன. இப்போதைய புதிய வரவு 'பெட்' ஸ்கேன். இது மருத்துவ துறையை மாற்றியமைத்திருக்கிறது !

எக்ஸ் கதிர்வீச்சையும் காமா கதிர்வீச்சையும் ஒரே நேரத்தில் பயன்படுத்தி, மனித உடலில் உள்ள செல்களின் அமைப்பையும் செயல்பாடுகளையும் துல்லியமாகப் படம்பிடித்துக் காட்டும் கருவிக்கு 'பெட்' (PET) ஸ்கேன் என்று பெயர். 'பாஸிட்ரான் எமிஷன் டோமோகிராபி' (Positron Emission Tomography) என்பதன் சொற்சுருக்கம் இது.
முன்பெல்லாம் உடலில் புற்றுநோய் பாதிப்பு உள்ளதா என்பதைக் கண்டறிய சி.டி. ஸ்கேன் மற்றும் எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் பரிசோதனைகள் செய்யப்படுவது வழக்கம். உடலின் உள்ளே கட்டி இருப்பது அவற்றில் தெரியும். ஆனால், அந்தக் கட்டி புற்றுநோய் கட்டியா, சாதாரணக் கட்டியா என்பது ஆரம்பத்தில் தெரியாது.
அதற்காக ஊசிக்குழலை உடலுக்குள்ளே செலுத்தித் திசுக்களை உறிஞ்சி எடுத்து அல்லது அறுவைசிகிச்சை செய்து, பாதிக்கப்பட்ட உறுப்பிலிருந்து சிறிய அளவில் திசுவை வெளியில் எடுத்து 'பயாப்சி' பரிசோதனையில் ஆராய்வார்கள்.

அதில் காணப்படும் செல் வகையைப் பொறுத்து அது புற்றுநோய் கட்டியா, சாதாரணக் கட்டியா எனக் கண்டறிவார்கள். இந்த அறுவைசிகிச்சையால் நோயாளிக்குச் சில நாட்களுக்கு வலி இருக்கும். இப்பரிசோதனை முடிவைத் தெரிந்துகொள்ள ஒரு வாரம் காத்திருக்க வேண்டும். இந்த நிலைமையை மாற்றிவிட்டது 'பெட்' ஸ்கேன்.
சி.டி. அல்லது எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேனில் உடல் உறுப்புகளின் அளவு, வடிவம், மாறுபாடுகள் மற்றும் குறைபாடுகள் தெரியும். ஆனால், அந்த உறுப்புகள் எவ்வாறு செயல்படுகின்றன என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள முடியாது. 'பெட் சி.டி.' ஸ்கேனில் முக்கிய உடல் உறுப்புகளின் தோற்றத்தைக் காண்பதுடன், அவை எப்படிச் செயல்படுகின்றன என்பதையும் காண முடியும்.
அந்த உறுப்புகளில் கட்டி உள்ளதா, ரத்த ஓட்டம் சரியாக உள்ளதா, செல்களில் ஆக்ஸிஜன் கிரகிக்கப்படுகிறதா, செல்களுக்குள் குளுகோஸ் சென்று பயனடைகிறதா என்பது போன்ற விவரங்களைத் தெளிவாகத் தெரிந்துகொள்ள முடியும்.

செல்களுக்குள் நிகழ்கிற வேதிவினைகளை இது தெரிவிப்பதால், அங்கு ஏற்படும் மிகச் சிறிய மாற்றங்களைக்கூடத் தெளிவாகக் காண்பித்துவிடுவது இதன் சிறப்பு.புற்றுநோய் பற்றி அறிய முடியும்.இது நவீன எளிய முறை
'பெட் சி.டி.' ஸ்கேன் படம் எடுப்பதற்கு, 'ரேடியோ டிரேசர்' (Radio tracer) எனும் 'அணுக் கதிர்வீச்சுப் பொருள்' உதவுகிறது. எஃப்.டி.ஜி. (Fluoro deoxy glucose) எனும் மருந்து ரேடியோ டிரேசராக வேலை செய்கிறது. ஸ்கேன் எடுக்கப்பட வேண்டியவரின் சிரை ரத்தக்குழாய் வழியாக உடலுக்குள் இதைச் செலுத்துவார்கள்.
வழக்கமாக நம் உடல் செல்கள் செயல்படுவதற்குக் குளுகோஸ் அவசியம். ஆகவே, இந்தக் குளுகோஸும் செல்களுக்குள் சென்றுவிடும். எஃப்.டி.ஜி. உடலுக்குள் செலுத்தப்பட்ட ஒரு மணி நேரத்தில் உடல் முழுவதும் சுற்றிவிடும். அதன்பின் 'பெட் சி.டி.' ஸ்கேன் எடுப்பார்கள்.

செல்களுக்குள் நுழைந்த எஃப்.டி.ஜி.யானது 'பாசிட்ரான்' கதிர்களை வெளியிடும். பொதுவாக, புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட செல்கள் வேகமாகப் பிரிந்து கட்டுப்பாடின்றி வளர்ச்சி பெற்றிருக்கும். அந்த இடங்களில் குளுகோஸ் அதிக அளவில் தங்கியிருக்கும். எனவே அங்கு இந்தக் கதிர்கள் அதிக அளவில் வெளிப்படும். 'பெட் சி.டி.' ஸ்கேன் கருவியில் உள்ள கேமரா இதைக் கண்டறிந்து கணினிக்கு அனுப்ப, அங்கு அவை முப்பரிமாணப் படங்களாக மாற்றப்பட்டுக் கணினித் திரையில் தெரியும். புற்றுநோய் பாதிப்புள்ள இடங்களை நெருப்புபோல் காட்டும். இதற்கு `அக்னி புள்ளிகள்' (Hot spots) என்று பெயர்.

புற்றுநோய் சிகிச்சைக்குப் பிறகு அதே இடங்களை மீண்டும் ஸ்கேன் எடுத்தால் சாதாரணமாகக் காட்டும். இதற்கு `குளிர் புள்ளிகள்' (Cold spots) என்று பெயர். இப்படி, புற்றுநோயைக் கண்டுபிடிக்கவும், அதற்குத் தரப்பட்ட சிகிச்சை பலன் தருவதை உடனடியாகத் தெரிந்துகொள்ளவும் இது உதவுகிறது.
பெட் சி.டி.' ஸ்கேன் என்னும் மருத்துவ கருவியின் மூலம் வயசாவதற்கும், பக்கவாதத்திற்கும், ஏன் புத்தி பிசகுவதற்கும் கூடப் புதிய காரணங்களையும் மனித ஆயுள் நூறைத் தாண்டுவதற்குரிய காரணங்களையும் கண்டுபிடிக்க முடியும் என்கிறார்கள் .
وَفِيۡۤ اَنۡفُسِكُمۡ اَفَلَا تُبۡصِرُوۡنَ
உங்களுக்குள்ளேயும் (பல) அத்தாட்சிகள் இருக்கின்றன; (அவற்றை) நீங்கள் உற்று நோக்க வேண்டாமா? (குர்ஆன் : 51:21)

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 19

(படைப்பாளர்களில் எல்லாம் மிக அழகான படைப்பாளன்)

உங்கள் உடலில் இருக்கும் ஒரு செல், ஒரே ஒரு உயிரணு அமைப்பு. ஒரு பெரிய நட்சத்திரத்தை விடச் சிக்கலானது. இந்த வகையில் என் உடம்பில் கோடானுகோடி செல்கள் உள்ளன. அவைகளில் பற்பல ஒன்றிலிருந்து ஒன்று வேறுபட்டவை. ஒவ்வொன்றும் ஒரு ராஜ்ஜியம் போல இருந்தாலும், இவை அனைத்தும் ஒருமித்து 'நான்' என்னும் முழுசாகி இந்தக் கட்டுரையை எழுதவைக்கிறது. நெற்றியைச் சொரிந்து கொள்ளச் செய்கிறது.
ஒரு சூரியன் எரிவதையோ, ஒரு நட்சத்திரம் அழிவதையோ, ஒரு கல் நகர்வதையோ சில எளிய கணக்குகளைக் கொண்டு விவரித்து விடலாம். ஆனால், ஒரு மனிதன் இயங்குவதை ஏன் ... ஒரு எறும்பு நடப்பதை முழுவதுமாய் விவரிக்க ஒட்டு மொத்தமான கணக்குகள் இன்னமும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை.
உயிருள்ள பொருள்கள் எப்படி நடந்துகொள்கின்றன. எப்படிக் காதல் செய்கின்றன.எப்படிச் சண்டை போட்டுக் கொள்கின்றன என்பதை நம்மால் மேம்போக்காக விவரிக்க முடிகிறதே தவிர, ஒரு செல் ஒரே ஒரு உயிரணுவை முழுவதும் விவரிக்கக் கணித சாத்திரத்தையோ, கம்ப்யூட்டர் மாடலையோ இதுவரை யாரும் உருவாக்கவில்லை. உயிரணுக்கள் மிகமிகச் சிக்கலானவை. இதில் சந்தேகமே இல்லை. இது மட்டுந்தான் உயிருக்கு அடையாளமா? போதாது. ஒரு கம்ப்யூட்டரையோ ஏரோப்ளேனையோ எடுத்துக்கொண்டால் அதுவும் மிகச் சிக்கலானது.
ஒரு கம்ப்யூட்டரில் உள்ளுக்குள்ளே சென்று அதன் எல்எஸ்ஐ' (LSI) என்று சொல்லப்படுகிற சில்லுகளைக் கூர்ந்து நோக்கினால் லட்சக்கணக்கான சின்னச் சின்ன பாகங்கள் தென்படும்.கம்ப்யூட்டர், ஏரோப்ளேன் போன்றவைகளும் அமைப்பில் சிக்கலானவை. அதனால் அவைகளுக்கு உயிர் இருக்கிறது என்று யாரும் சொல்லமாட்டார்கள்.

ஏரோப்ளேன் எப்படி வேலை செய்கிறது என்று என்னால் திட்டவட்டமாகச் சொல்ல முடியாது. அதேபோல ஒரு புலியோ, பூனையோ எப்படி இயங்குகிறது என்பதையும் முழுசாக என்னால் சொல்லமுடியாது. ஆனால் ஒரு ஏரோப்ளேன் எங்கே எப்படிப் பிறந்தது, எப்படி அது வடிவமைக்கப்பட்டது, எப்படி உருவாகி முடிந்தது என்பதை என்னால் தீர்மானமாகச் சொல்லமுடியும்.
ஏனெனில், ஏரோப்ளேன் மனிதன் உண்டாக்கினது. அந்த மாருதி கார் ஹரியானாவில் எப்படி, எந்தத் தகடுகளிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்டது என்கிற ஞானம் நம்மிடம் நிரம்ப உள்ளது.
ஆனால், ஒரு மனித உயிர் எப்படி ஆரம்பித்தது என்பதைப் பற்றி நமக்குத் தெரியாது. உயிரின் ஆரம்பங்கள் நமக்குத் தெரிவிக்கப்படவில்லை. அதைப்பற்றி யூகங்கள் தாம் செய்ய முடியும். உயிரற்ற பொருள்கள் அத்தனையையும் விவரிக்க முடியும். ஆரம்பத்திலிருந்து விவரிக்க முடியும். ஆனால் உயிரைப் பற்றிய எந்த விளக்கமே நம்மிடம் இல்லை

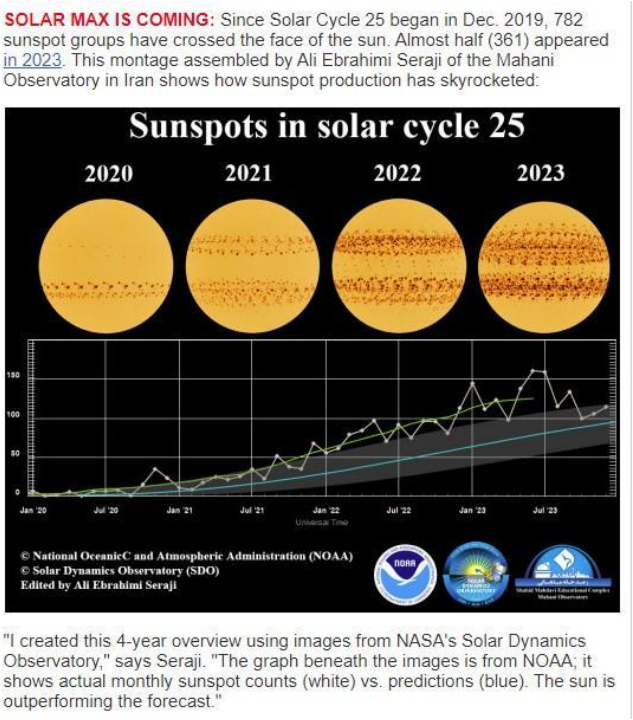
وَيَسۡـَٔـلُوۡنَكَ عَنِ الرُّوۡحِ قُلِ الرُّوۡحُ مِنۡ اَمۡرِ رَبِّىۡ وَمَاۤ اُوۡتِيۡتُمۡ مِّنَ الۡعِلۡمِ اِلَّا قَلِيۡلًا
(நபியே!) ரூஹைப் பற்றி (யூதர்களாகிய) அவர்கள் உங்களிடம் கேட்கிறார்கள். அதற்கு நீங்கள் "அது எனது இறைவனின் கட்டளையால் ஏற்பட்டது. (அதைப் பற்றி) வெகு சொற்ப ஞானமேயன்றி உங்களுக்குக் கொடுக்கப்படவில்லை. (ஆதலால், அதன் நுட்பங்களை நீங்கள் அறிந்துகொள்ள முடியாது)" என்று கூறுங்கள்.(குர்ஆன் : 17:85)
ஏரோப்ளேன்கள் ஒரு இன்ஜினீயரின் வரைபடங்களிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்டவை. ஸ்ரீதேவிக்கோ , நக்மாவிற்கோ வரைபடங்கள் (blueprints) எங்குமே இல்லை !

பதினெட்டாம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த வில்லியம் பேலி (William Paley) என்பவர் கடவுள் இருக்கிறார் என்பதற்குக் காரணம்காட்டி 'நாச்சுரல் தியாலஜி'' (Natural Theology) என்று ஒரு புத்தகம் எழுதியிருக்கிறார்.
அதில்-"ஒரு பாதையில் நடந்து செல்லும் போது கீழே ஒரு கல் கிடக்கிறது. 'இந்தக் கல் இங்கே எப்படி வந்தது?' என்று என்னை நீங்கள் கேட்க அதற்கு நான் 'இந்தக் கல் எப்போதும் இங்கேதான் இருக்கிறது' என்று சொன்னால் அதை நம்புவதில் உங்களுக்குச் சிரமம் இருக்காது.
ஆனால். வழியில் நீங்கள் ஒரு கடிகாரம் கிடத்தைப் பார்க்கிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்ளலாம். இது எப்படி இங்கே வந்தது என்று என்னை நீங்கள் கேட்க, நான் அந்தப் பழைய பதிலைக் கொடுக்க முடியுமா.யோசித்துப்பாருங்கள் ?

ஒரு கடிகாரம் போன்ற 'சிக்கலான அமைப்பு ஆதி காலத்திலிருந்தே யாரும் அதை உருவாக்காமல் தன்னிச்சையாகக கிடக்க முடியுமா, சொல்லுங்கள் ?" என்கிறார்.
"கடிகாரத்தைச் செய்தவன் ஒருத்தன் இருந்தே ஆக வேண்டும். எப்போதாவது, எங்காவது அதை அமைத்தவன் அல்லது அமைத்தவர்கள், ஒரு காரணத்துக்காக அதன் அமைப்பைப் புரிந்து கொண்டு அதை வடிவமைத்துச் செய்திருக்கத்தான் வேண்டும்.
கடிகாரத்தின் வடிவமைப்பை விடப் பன்மடங்கு அதிகச் சிக்கலானது இயற்கையின் பல்வேறு உயிர் வடிவங்கள் எனவே அவைகளுக்கு ஒரு படைப்பாளி இருந்துதான் ஆக வேண்டும்.- என்ற வலுவான வாதத்தைக் கொண்டு வில்லியம் பேலி இந்த வகையில் கடவுள் இருக்கிறார் என்பதற்குக் காரணம் காட்டுகிறார்.
(இவ்வாறு படைத்தவனான) அல்லாஹ் பெரும் பாக்கியமுடையவன் - படைப்பாளர்களில் எல்லாம் மிக அழகான படைப்பாளன்.(குர்ஆன் : 23:14)

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 20

(ஓர் அசாதரணமான ஒழுங்கு முறை)



ஹென்றிக் சாம்யுவெல் ஷ்வாபே (Hendric Samuel Sch- wabe) என்கிற ஜெர்மானியர் ஒரு முக்கியமான விஷயத்தைக் கண்டுபிடித்தார். சூரியனின் முகத்தில் தோன்றும் கருப்புப் புள்ளிகளின் எண்ணிக்கை வருஷத்துக்கு வருஷம் மாறுகிறது; இந்த மாறுதலில் ஒரு ஒழுங்கு இருக்கிறது.
1843 வரை பொறுமையாகக் கணக்கிட்டு ஷ்வாபே இந்தப் புள்ளிகள் வருஷா வருஷம் அதிகரிக்கின்றன; ஒரு உச்சநிலையை அடைந்து அதன்பின் எண்ணிக்கை குறைந்து, ஏறக்குறைய புள்ளிகளே இல்லாத நிலையை அடைந்து, மறுபடி அதிகரிக்கத் துவங்குகின்றன; இப்படிப் பதினோரு வருஷத்துக்கு ஒரு முறை நிகழ்கிறது என்றார்.

சூரியனின் கரும்புள்ளிகள் (Sun Spot) எண்ணிக்கை அதிகமானால் அரோரா (Aurora) என்று சொல்லப்படும் துருவப் பிரதேசங்களில் வானத்தில் தோன்றும் வண்ணக் கோலங்கள் அதிகமாகிறது.

அதே போல நம் காற்றில் உள்ள கார்பன்-14 காஸ்மிக் கதிர்களில் இருந்து விளைவது அதன் அளவு குறைகிறது. இதை மறைமுகமாகப் பழைய மரங்களை குறுக்கே வெட்டி பார்த்தால் தெரியும் வட்டங்களை வைத்துக் கொண்டு கண்டுபிடிக்கலாம்.
சூரியனின் கரும்புள்ளிகள் குறையும் வருஷங்களில் யாரும் அரோரா விளையும் பார்க்கவில்லை. அதோடு இந்த மர வளையங்களின் கணக்கும் ஒத்துப் போகிறது.
லெலான்ட் (Lemont) என்கிற ஸ்காட்லாந்து விஞ்ஞானி ஒழுங்காகப் பூமியின் காந்த சக்தியை அப்போது அளவெடுத்துக் கொண்டிருந்தார். பூமியின் காந்த சக்தியும் வருஷா வருஷம் மாறிக் கொண்டிருப்பதைக் சுவனித்தார்.

1852-ல் எட்வர்டு சபைன் (Edward Sabine) என்னும் பிரிட்டிஷ்காரர் பூமியின் காந்த சக்தி வேறுபாடுகளுக்கும், சூரியனின் கருப்புப் புள்ளிகளின் எண்ணிக்கைக்கும் சம்பந்தம் இருப்பதைக் கண்டு சொன்னார்
இன்றைய தேதிக்கு சூரிய புள்ளிகள் 11 வருஷத்துக்கு ஒரு முறை குறுகிய கால மாற்றங்களுடன் நீண்ட காலத்துக்கு மற்றொரு மெதுவான மாற்றம் இருப்பதாக நம்புகிறார்கள். காரணம் என்னவென்றும் அதன் விதிகளை நீங்கள் கண்டுபிடித்துச் சொன்னால் உங்களுக்கு ஒரு டாக்டரேட் நிச்சயம் கிடைக்கும்
அல்லாஹ் விரும்பிய போதே இந்த உலகம் உருவானது. இந்த உலகை உருவாக்கிய பின்னர் இந்தப் பிரபஞ்சத்தைப் படைத்த பின்னால் அவன் சில விதிகளை வகுத்துத் தந்தான். இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் இருப்பவை அனைத்தும் அல்லாஹ் வகுத்துத் தந்த இந்த விதிகளை ஓர் அணுவும் பிறழாமல் அப்படியே பின்பற்றுகின்றன. அந்த அல்லாஹ் வகுத்துத் தந்த விதிகளை இந்த அகிலத்தில் இருப்பவை அனைத்தும் அப்படியே அடியொற்றி இயங்குவதால் ஓர் அசாதரணமான ஒழுங்குமுறை செயலில் இருக்கின்றது. அருள்மறையாம் திருமறை கூறுகின்றது.

..அவனே யாவையும் சிருஷ்டித்து அவைகளுக்குரிய இயற்கைத் தன்மையையும் அமைத்தவன் (குர்ஆன் 25:2)
இந்தப் பிரபஞ்த்தின் சீரான செயல்பாட்டின் பின் இறை விருப்பம் இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றது. ஓர் அசாதாரணமான ஆற்றல் அதை அசைய வைத்துக் கொண்டிருக்கின்றது. ஒரு விதி அதை நெறிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கின்றது. இதனால் இந்தப் பிரபஞ்சம் இயக்கத்தில் எந்த முரண்பாடும் இல்லை. இந்தப்பிரபஞ்சத்தில் சுழன்று கொண்டிருப்பவை மோதிக் கொள்ளவில்லை. அது போல் அவற்றின் இயக்கத்தில் எந்தக் குளறுபடியுமில்லை.

இந்தப் பிரபஞ்சத்தை இறைவனின் அற்புதமான விதிகள் இயக்கிக் கொண்டிருக்கின்றன. இவை துல்லியமாகவும் தெளிவாகவும் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன. இந்தச் சட்டங்களை இந்த விதிகளை மனிதன் முழுமையாகப் புரிந்துகொள்வது இயலாத ஒன்றாகும். இந்தப் பிரபஞ்சத்தை இயக்கும் பல விதிகளைப் பார்த்து ஆச்சர்யப்படுவதைத் தவிர அவனால் வேறு எதுவும் செய்ய முடிவதில்லை.
இன்னும் சொல்வதானால் மனிதன், தன்னையே இயக்கிக் கொண்டிருக்கும் விதிகளில் பலவற்றை இன்னமும் புரிந்துக் கொள்ளவில்லை. மனிதனின் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத (அனிச்சை செயல்கள்) செயல்களைக் கட்டுப்படுத்தும் விதிகளை அவன் புரிந்துகொள்ள இயலவில்லை என்பது மட்டுமல்ல அவற்றை விட்டு மயிரிழை அளவுகூட அவனால் விலகி நின்று செயல்படவும் முடிவதில்லை.
சூரியனும் சந்திரனும் நட்சத்திரங்களும் அவன் கட்டளைக்கு உட்பட்டிருக்கின்றன. படைப்பும் (படைத்தலும்)அதன் ஆட்சியும் அவனுக்குடையதல்லவா? அகில உலகங்களையும் படைத்துப் போஷித்துப் பரிபக்குவப்படுத்தும் அல்லாஹ் மிக்க மேலானவன் (குர்ஆன் 7:54)

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 21

(பிரபஞ்ச விதிமுறைகள்)

இந்த பிரபஞ்சத்தில் வாழும் நாம் அவசியம் இந்த பிரபஞ்சத்தைப் பற்றியும் அதன் இயங்கும் தன்மை பற்றியும், அதன் விதிமுறைகள் பற்றியும் கட்டாயம் அறிந்திருத்தல் அவசியம் ஆகும். அதனைத் தான் வள்ளலாரும் அண்ட விசாரணை செய்யுங்கள் என்றும் குறிப்பிட்டு உள்ளார்
எல்லாமே நம் மனது தான், நம் மனது தான் இந்த பிரபஞ்சமே!
இந்த பிரபஞ்சம் முழுவதும் இறைவன் என்றாலும், இந்த பிரபஞ்சத்தில் வெளிப்பட்டு உள்ள எல்லா வஸ்துக்களும் யாரோ ஒருவரின் ஓர் உயரிய நோக்கப்பட்ட மனத்தில் இருந்து உருவானதே ஆகும்.
நம் கரணமே (மனது) எல்லா கூறுக்கும் முக்கிய காரணம் ஆகும். அதே சமயம் அதற்கு உள்ள கற்பனைத் திறன் அதற்கு உண்டான வலிமையாகும்.

நம் எண்ணத்தையும், நம்பிக்கையும் பொறுத்தே நம் புறச்சூழல் வடிவமைக்கப்படுகிறது என்பதை நீங்கள் உணர்ந்திருக்கிறீர்களா ?
Principle of Correspondence
அண்டத்தில் உள்ளது அனைத்தும் பிண்டத்திலும் உண்டு!

எல்லா அணுவத்துவ உருவிற்கும் (Micro Form) ஒரு மகத்துவ உருவும் (Macro Form) உண்டும்
பிரபஞ்சத்தில் நிகழும் எல்லா விஷயங்களும் எல்லா பரிமாணத்திலும், எல்லா நிலைகளிலும் ஒன்றோடு ஒன்று சம்பந்தப்பட்டதே ஆகும்

நம் புற உலகானது நம் அக உலகத்தை (மனது) பிம்பப்படுத்துகிறது
"The outer world mirrors the inner world"
எல்லாமே இங்கு ஒன்றோடுடன் ஒன்று பிணைக்கப்பட்டது மற்றும் தொடர்புடையது
(Directly or Indirectly) ஆகும்.
நம்முடைய எண்ணங்கள், உணர்வுகள், செயல்பாடுகளே நம் புறச்சூழலை ஆட்டி வைக்கின்றது
Principle of Vibration
இந்த பிரபஞ்சத்தில் இருக்கின்ற அனைத்தும் வெவ்வேறு அலைநிலைகளிலும், அலையியக்கங்களிலும் அதிர்கின்றது. நம் எண்ணம், உணர்வு, நம்பிக்கை மற்றும் செயல் இவை அனைத்தும் நம் அதிர்வலைகளைத் தீர்மானிக்கின்றது
The Law of Attraction இந்த அடிப்படையிலேயே செயல்படுகிறது
நன்றி உணர்வு/அன்பு உணர்வு நம் அதிர்வலைகளை மிக எளிதாக உயர்த்துவதற்கான உபாயமாகும்
Principle of Polarity

இங்குள்ள அனைத்துமே இரு நிலைத்தன்மை உடையது ஆகும் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒரு எதிர்ப்பதம் என்ற ஒன்று உண்டு. இந்த எதிரியக்கத் தன்மையை அறிந்து செயல்பட்டால் நம்முடைய புரிதலையும், எந்த சூழலையும் நம்மால் எளிதாக மாற்றி அமைக்க முடியும்.
நம் பிரபஞ்சத்திற்கு எதிராக ஓர் எதிர் பிரபஞ்சமே இருக்கிறது என்று விஞ்ஞானிகள் சொல்கிறார்கள் அதை நம் கண்களால் பார்க்க முடியாது அகக்கண்கள் வேண்டும். கற்பனையின் விபரீதம் அல்ல
நம் பிரபஞ்சத்தில் அணுவில் உள்ள புரோட்டான், எலக்ட்ரானுக்கு எதிர்ப் பிரபஞ்சத்தில் எலக்ட்ரானுக்குப் பதிலாக ஆன்ட்டி புரோட்டான். எலக்ட்ரானுக்கு பதிலாக பாஸிட்ரான்
எதிர்த் துகள்களை (ஆன்ட்டி புரோட்டான் - பாஸிட்ரான்) வைத்துக் கொண்டு எதிர்ப்பொருள் அமைப்பதில் தற்போது விஞ்ஞானிகளுக்கு ஆர்வம் காரணம் 30 மில்லி கிராம் எதிர்ப்பொருள் செய்தால் போதும் அதன் எரி சக்தியை கொண்டு ராக்கெட் அமைத்து இங்கிருந்து சென்ட்ரல் சந்திர மண்டலம் வரை ஒரு விண்கலத்தை அனுப்ப முடியும் அதற்கு முக்கிய காரணம் ஆன்ட்டி புரோட்டான் பாஸிட்ரான்களின் ஆற்றல்
Principle of Acceptance :- எதையும் ஏற்றுக் கொள்ளும் (Acceptance) இருவினை ஒப்பே இந்த தன்மையை செயல்படுத்துவதற்கான முக்கிய கூறு ஆகும்
Principle of Rhythm
இந்த பிரபஞ்சம் நாத தத்துவத்தின் அடிப்படையில் செயல்படுகிறது
இந்த சர்வமே ஒரு அழகிய தாளத்தில் அசைகின்றது (Rhythmic motion)

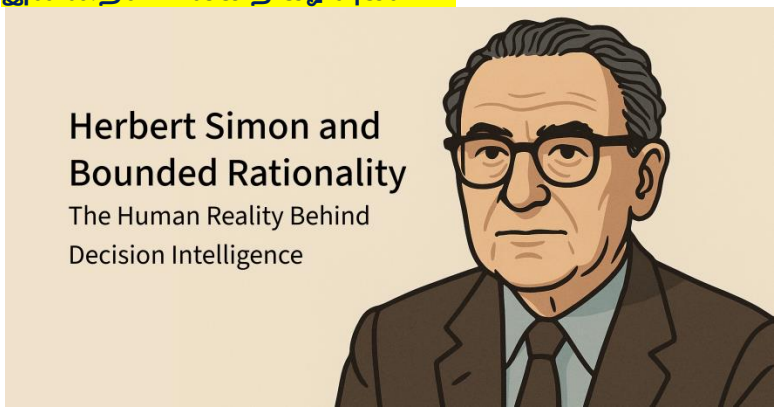
https://www.facebook.com/share/r/1A9RSgJTwG/?mibextid=oFDknk
நாம் அந்த அசைவின் படி நாம் இசைந்து செல்லுவதே சிறந்தது ஆகும்
அந்த பிரபஞ்ச அசைவானது கருணையையும், அன்பையும் அடிப்படையாகக் கொண்டதாகும்
அந்த அசைவுக்கு எதிராக நாம் நகரும்போதே இந்த பிரபஞ்சத்தில் விகாரம் உண்டாகிறது.
(நபியே! இவ்வளவு தெளிவான வசனங்களையும் நிராகரிக்கும் அவர்கள்) அல்லாஹ்வும் மலக்குகளும் (வெண்) மேகத்தின் நிழலில் அவர்களிடம் வந்து (அவர்களை அழித்து) அவர்களின் வேலையை முடிப்பதைத் தவிர (வேறெதையும்) அவர்கள் எதிர்பார்க்கின்றனரோ? (அவர்களுடைய) எல்லா விஷயங்களும் (மறுமையில்) அல்லாஹ்விடமே (விசாரணைக்குக்)கொண்டு வரப்படும். (குர்ஆன் : 2:210)

"மனிதர்களே! அவன் விரும்பினால் உங்களை அழித்து (உங்களுக்குப் பதிலாக) வேறு மனிதர்களைக் கொண்டு வந்து விடுவான். அல்லாஹ் இவ்வாறு செய்ய ஆற்றலுடையவனாகவே இருக்கின்றான் " (குர்ஆன் : 4:133)
நாம் வீழ்ச்சியுற்ற காலத்தை சற்று ஓய்வு எடுப்பதற்கும், புது விஷயத்தை கற்றுக் கொள்வதற்கும், புது மாற்றத்திற்கு தயார்படுத்திக் கொள்ளவும் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்

நமக்கு ஆகூழ் (நல்ல வினைக் காலம்) நடைபெறும் பொழுதே நல்ல நல்ல காரியங்களை நாம் முன்னெடுத்து செய்தல் வேண்டும், ஸதகத்துல் ஜாரியா என்பது ஒரு மனிதனுடைய ஜீவிய காலத்திலும், அவர் இறந்து விட்டபிறகும் நன்மைகளை வழங்கி கொண்டே இருக்கும் சில தர்மங்களைச் சார்ந்த காரியங்களாகும்.
அவைகளை பொது மக்களுக்கு பயன்படக்கூடிய இறையில்லம், மதரஸா , கல்விக்கூடம், மருத்துவமனை, தண்ணீர் விநியோகம் போன்றவைகளுக்கு வாரி வழங்குதல் அல்லது தாமே நிறுவி பொதுமக்களின் உபயோகத்துக்கு தர்மம் [வக்பு] செய்து விடுவதாகும்.
ஒருவர் இறந்தபின் அவரை தொடர்ந்து மூன்று விஷயங்கள் மட்டும் நன்மைகள் வந்துகொண்டே இருக்கும் . அதில் ஒன்றுதான் இந்த ஸதகத்துல் ஜாரிய எனும் தர்மம் ஆகும் . இந்த விடயத்தை நம் மனதில் ஆழமாக பதியவைத்துக் கொள்ள வேண்டும் .

நம் வாழ்வின் காலங்களில் சில ஸதகத்துல் ஜாரிய எனும் தர்மம் அவசியம் ஏதாவது ஒன்று செய்ய வேண்டும் .
நல்ல ஸாலிஹான பிள்ளைகளாக ஆக்க வேண்டும், கல்வி பிறருக்கு கற்றுக் கொடுப்பதிலும், எத்தி வைப்பதிலும் நாம் அவசியம் செய்ய வேண்டும்
இவ்வாறான பெரும் பணியினை செய்துவிட்டு கடை நிலை ஊழியனாக நின்று நன்றி செலுத்தி மகிழ்வடைதல் வேண்டும்
Principle of Cause and Effect
எதுவும் இங்கு ஏதோச்சையாக நடப்பது இல்லை எல்லாமே முன்னேற்பாட்டுடன் தீர்மானிக்கப்படுகிறது.
ஒவ்வொரு வினைக்கும் ஒவ்வொரு விளைவு உண்டு
நாம் வாழ்க்கை எனும் தண்டனையை அனுபவிக்க படைக்கப்பட்ட கைதிகள் அல்ல! வாழ்க்கையையே படைக்க கூடிய பிரம்ம வித்துக்கள் நாம்.
நம்முடைய எண்ணங்கள், உணர்வுகள், நம்பிக்கைகள், செயல்பாடுகள் இவைகளை வெற்றி-தோல்வி தீர்மானிக்கின்றது.
பிரபஞ்சத்தின் இந்தக் கொள்கைகளை நாம் தெரிந்து கொள்வதன் மூலம் நம் வாழ்வினை மாற்றி அமைப்பதற்கான புரிதல் கிடைக்கிறது!
இதைப் புரிந்து நாம் நன்முயற்சியிலிருந்து இறைவனிடத்தில் நன்றியும், உயிர்களிடத்தில் கருணையும் செலுத்தி வந்தால் பெறவேண்டியதைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 22



(நம் மூளையின் நியூரோன்களில் நம் எண்ணங்களின் வடிவங்கள் பதிவாகி இருக்கிறது)
அனைத்தும் தினசரி அதிசயங்கள். உங்கள் அன்றாட செயல்பாடுகளில் சிந்தனையை சகட்டுமேனிக்கு உபயோகிக்கிறீர்கள். அதன் விந்தை பற்றி கவலையே படாமல் மேற்கூறிய ஒவ்வொரு சிந்தனையின் போதும் உங்கள் மூளைக்குள் நியூரோன்களின் (Neurons) பாதைகளில் செல்லும் சிக்கலான மின் சலனத்தைப் பற்றி யாரும் சிந்திப்பதே இல்லை. சிந்திக்கவும் முடியாது.

ஹார்வர்டு (Harward) பல்கலைக்கழகத்தைச் சார்ந்த ஷெல்டன் வைட் (Sheldon White) நம் மூளையில் உள்ள இணைப்புகள் அமெரிக்காவின் அத்தனை டெலிபோன் இணைப்புகளையும் விட அறுபது மடங்கு அதிக சிக்கலானது என்கிறார்.
மற்றொரு அதிசயம், நம் மனத்தில் உள்ள செய்தி வங்கி (Data Bank) மேற்சொன்ன என்னென்ன வகைக் கேள்விகளுக்காக மனத்தின் எத்தனை செய்தி வங்கிகளிலிருந்து தகவல் எடுத்தீர்கள் என்று யோசித்துப் பாருங்கள்.
கார்னெகி மெல்லான் (Carnegie Mellon) பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த ப்ரொபஸர் ஹெர்பர்ட் சைமன் (Herbert Simon) கூற்றின்படி ஒரு செஸ் ஆட்டக்காரரின் மூளையில் 50,000 செஸ் வடிவங்கள் பதிந்திருக்கின்றன என்கிறார்.
இவ்வாறு ஒவ்வொரு துறையிலும் உள்ளவர்கள் மூளையில், அந்தந்தத் துறையின் வடிவங்கள் பதிந்திருக்கின்றனவாம்.

மாண்டொலின் சீனிவாஸ் மனதில் நிச்சயம் ஐம்பதாயிரம் ராக சுவரப் பிரஸ்தாரங்கள் இருக்கவேண்டும். அதே போல் பாலமுரளி, கவாஸ்கர், கீத் சேத்தி, நஸுருத்தீன் ஷா, கமலஹாசன்.. இவர்கள் அனைவரும் அவரவர் துறையில் அவர்களின் மனதில் 50,000 வடிவங்களாவது கைவசம், ஸாரி, மன வசம் வைத்திருக்க வேண்டும்.
கலிஃபோர்னியா பல்கலைக்கழகத்தைச் சார்ந்த டொனால்டு நார்மன் (Donald Norman) நமக்கு பரிச்சயமான அத்தனை துறைகளிலும் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஐம்பதாயிரம் தகவல்கள் நம் மனத்தில் பதிந்திருக்கின்றன என்கிறார்.
ஜான் கிரிஃபித் (John Griffith) என்பவர் நாம் நம் வாழ்நாளில் ஒரு சராசரி மனிதன் ஒரு கலைக்களஞ்சியத்தைப் போல் 500 மடங்கு செய்திகளைச் சேகரித்து வைத்துக் கொள்ள முடியும் என்கிறார்.

காக்னிட்டீவ் சைன்ஸ் (Cognitive Science) என்கிற புதிய இயலில் மனோதத்துவம், கம்ப்யூட்டர் இயல், சைக்கோ லிங்க்விஸ்டிக்ஸ் (Psycho - Linguistics) என்கிற மன மொழியியல் மூன்றையும் கொண்டு சிந்தனை என்பது என்ன என்று விசாரிக்கத் தொடங்கியிருக்கிறார்கள்.

"எண்ணங்களை பொறுத்தே மறுமையில் கூலி
ஸஹீஹ் முஸ்லிம் : 3865

சுலைமான் பின் யசார் (ரஹ்) அவர்கள் கூறியதாவது:
(ஒருமுறை) அபூஹுரைரா (ரலி) அவர்களிடம் மக்கள் (கூடி, அவை) கலைந்தபோது, சிரியாவாசியான நாத்தில் பின் கைஸ் என்பவர், "பெரியவரே! அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்களிடமிருந்து நீங்கள் செவியுற்ற ஹதீஸ் எதையேனும் எங்களுக்குத் தெரிவியுங்கள்" என்று கேட்டார். அதற்கு அபூஹுரைரா (ரலி) அவர்கள், "ஆம் (தெரிவிக்கிறேன்). அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் (பின்வருமாறு) கூறியதை நான் கேட்டுள்ளேன் என்றார்கள்:
மறுமை நாளில் மக்களில் முதல் முதலில் தீர்ப்பு வழங்கப்படுபவர் யாரெனில், இறைவழியில் உயிர்த் தியாகம் செய்தவரே ஆவார். அவர் இறைவனிடம் கொண்டுவரப் படும்போது, அவருக்குத் தான் வழங்கியிருந்த அருட்கொடைகளை இறைவன் எடுத்துரைப்பான். அவற்றை அவர் அறிந்துகொள்வார். பிறகு, "அந்த அருட்கொடைகளில் நீ எவ்விதம் செயல்பட்டாய்?" என்று இறைவன் கேட்பான். அவர், "(இறைவா!) உனக்காக நான் அறப்போரில் ஈடுபட்டு என் உயிரையே தியாகம் செய்தேன்" என்று பதிலளிப்பார்.
இறைவன், "(இல்லை) நீ பொய் சொல்கிறாய். (நீ எனக்காக உயிர்த் தியாகம் செய்யவில்லை.) மாறாக, "மாவீரன்" என்று (மக்களிடையே) பேசப்படுவதற்காகவே நீ போரிட்டாய். அவ்வாறு சொல்லப்பட்டுவிட்டது. (உனது நோக்கம் நிறைவேறிவிட்டது)" என்று கூறுவான். பிறகு இறைவனின் கட்டளைப்படி முகம் குப்புற இழுத்துச் செல்லப்பட்டு, அவர் நரகத்தில் எறியப்படுவார்.

பிறகு கல்வியைத் தாமும் கற்று அதைப் பிறருக்கும் கற்பித்தவரும் குர்ஆனைக் கற்றுணர்ந்தவருமான (மார்க்க அறிஞர்) ஒருவர் (இறைவனிடம்) கொண்டுவரப்படுவார். அவருக்குத் தான் வழங்கியிருந்த அருட்கொடைகளை இறைவன் எடுத்துரைப்பான். அவற்றை அவர் அறிந்து கொள்வார். பிறகு "அந்த அருட்கொடைகளில் நீ எவ்விதம் செயல்பட்டாய்?" என்று இறைவன் கேட்பான். அவர், "(இறைவா!) கல்வியை நானும் கற்று, பிறருக்கும் அதை நான் கற்பித்தேன். உனக்காகவே குர்ஆனை ஓதினேன்" என்று பதிலளிப்பார்.
அதற்கு இறைவன், "(இல்லை) நீ பொய் சொல்கிறாய். (எனக்காக நீ கல்வியைக் கற்கவுமில்லை; கற்பிக்கவுமில்லை.)"அறிஞர்" என்று சொல்லப்பட வேண்டும் என்பதற்காகவே நீ கல்வி கற்றாய்; "குர்ஆன் அறிஞர்" என (மக்களிடையே) பேசப்படுவதற்காகவே நீ குர்ஆனை ஓதினாய். அவ்வாறு சொல்லப்பட்டுவிட்டது (உனது நோக்கம் நிறைவேறி விட்டது)" என்று கூறுவான். பிறகு இறைவனின் கட்டளைப்படி முகம் குப்புற இழுத்துச் செல்லப்பட்டு, அவர் நரகத்தில் எறியப்படுவார்.

பிறகு இறைவன் தாராளமான வாழ்க்கை வசதிகளும் அனைத்து விதமான செல்வங்களும் வழங்கியிருந்த பெரிய செல்வர் ஒருவர் இறைவனிடம் கொண்டுவரப்படுவார். அவருக்குத் தான் வழங்கியிருந்த அருட்கொடைகளை இறைவன் எடுத்துரைப்பான். அவற்றை அவர் அறிந்துகொள்வார். பிறகு, "அந்த அருட்கொடைகளில் நீ எவ்விதம் செயல்பட்டாய்?" என்று இறைவன் கேட்பான். அதற்கு அவர், "நீ எந்தெந்த வழிகளில் எல்லாம் பொருள் செலவழிக்கப்படுவதை விரும்புகிறாயோ, அந்த வழிகளில் எதையும் விட்டுவிடாமல் அனைத்திலும் நான் உனக்காக எனது பொருளைச் செலவிட்டேன்" என்று பதிலளிப்பார்.
அதற்கு இறைவன், "(இல்லை) நீ பொய் சொல்கிறாய் "இவர் ஒரு புரவலர்" என (மக்களிடையே) பேசப்படுவதற்காகவே நீ இவ்வாறு (செலவு) செய்தாய். (உன் எண்ணப்படி) அவ்வாறு சொல்லப்பட்டு விட்டது. (உனது எண்ணம் நிறைவேறிவிட்டது)" என்று கூறிவிடுவான். பிறகு இறைவனின் கட்டளைப்படி முகம் குப்புற இழுத்துச் செல்லப்பட்டு, அவர் நரகத்தில் எறியப்படுவார்.

ஒவ்வொரு துறையிலும் உள்ளவர்கள் மூளையில், அந்தந்தத் துறையின் வடிவங்கள் பதிந்திருக்கின்றன என்கிறது விஞ்ஞானம்
அந்த எண்ணங்களின் வடிவங்களை மறுமையில் இறைவன் எளிதாக படம் பிடித்துக் காட்டுகிறான்.

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 23
(உயிரைத் தேடி)

உயிரணு என்னும் செல்லுக்குள்ளே எட்டிப் பார்க்கலாம். முதலில் நுட்பமாகப் பார்ப்பதற்கு எலக்ட்ரான் மைக்ராஸ்கோப் என்னும் மிக நுணுக்க நோக்குக் கருவி வேண்டும். ஒரு சென்டிமீட்டரை ஒரு கோடியாகப் பிரித்து அத்தனை சிறிய பொருள்களை எல்க்ட்ரான் மைக்ராஸ்கோப் மூலம் பார்க்கமுடியும். இவ்வகையில் தம் தலை மயிரை வோ, தம் சருமத்தின் ஒரு பகுதியையோ, நம் உடலின் எந்தப் பாகத்தையோ பார்த்தால் நம் உயிரின் அணுக்கள் தெரிந்து அதனுள் ஒரு நகரமே இயங்குவதும் தெரியும்.
செல்லின் இதயத்தில்தான், அதன் உட்கருவில்தான் உயிரின் ரகசியம், சிருஷ்டியின் மிக மகத்தான விந்தை புதைந்திருக்கிறது.

வம்ச செய்திகள் :-
இந்த உட்கருவுக்குள்தான் உங்கள் தலைவிதியெல்லாம் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. உட்கருதான், உங்கள் நிறம் கருப்பா சிவப்பா, மூக்கு நீளமா, பற்கள் எப்படி, உங்கள் குணம், ஏன், உங்கள் கையெழுத்து, சுருங்கச் சொன்னால், உங்கள் முதாதையினர் உங்களுக்கு அளித்த வாரிசான குணங்களின் ஒட்டுமொத்தமான செய்தி இந்த உட்கருவுக்குள் உள்ள வம்ச செய்திகளில் பொதிந்திருக்கின்றது.
இன்னும், அல்லாஹ் உங்களுக்காக உங்களிலிருந்தே மனைவியரை ஏற்படுத்தியிருக்கிறான்; உங்களுக்கு உங்கள் மனைவியரிலிருந்து சந்ததிகளையும்; பேரன் பேத்திகளையும் ஏற்படுத்தி இருக்கிறான்
(குர்ஆன் : 16:72)

இந்த நூற்றாண்டின் மிக மகத்தான அறிவியல் கண்டுபிடிப்பு என்றால், உட்கருவுக்குள் வம்ச பரம்பரைச் செய்தியைத் தாங்கும் டி.என்.ஏ (DNA) மாலிக்யூலின் கட்டிட அமைப்பை கண்டுபிடித்ததைதான் சொல்வேன்
டி என் ஏ என்பது (Deoxy - Ribo Nucleic Acid) என்னும் ஒரு சிக்கலான உயிரணுக் கட்டடம்
டி.என்.ஏ. நூலேணி :-
செல்லின் அணுக்கரு ஒரு மில்லிமீட்டருக்கும் மிக நுட்பமான பகுதிதான். அளவில் மிகச்சிறியது: ஆனால். அதில் பொதிந்திருக்கும் செய்திகள் பிரமிப்பூட்டத்தக்க அளவு அதிகமானவை. இந்த மில்லி மீட்டர் பிரதேசத்தில் ஒரு முழு மனிதனை அமைப்பதற்கான 'ப்ளூப்ரிண்ட்' (Biue -Print) இருக்கிறது. ஒரு மனிதனை வரைவது எப்படி என்கிற செய்தி முழு வதும் இந்த டி.என்.ஏ. மாலிக்யூலின் போன்ற அமைப்பில் எழுதப்பட்டிருக்கிறது.
இந்த செய்திகளை மாற்றியமைத்து இன்னொரு மனிதனைப் படைக்க படைத்த இறைவானால் முடியும்.

نَحْنُ خَلَقْنٰهُمْ وَشَدَدْنَاۤ اَسْرَهُمْ وَاِذَا شِئْنَا بَدَّلْنَاۤ اَمْثَالَهُمْ تَبْدِيْلًا
நாமே அவர்களைப் படைத்து அவர்களுடைய அமைப்பையும் கெட்டிப்படுத்தினோம்; அன்றியும் நாம் விரும்பினால் அவர்கள் போன்றவர்களை (அவர்களுக்குப் பதிலாக) மாற்றிக் கொண்டு வருவோம். (குர்ஆன் : 76:28)
நூலேணிதான் இதற்குச் சரியான உவமை. அதுவும் நெருக்கமாக முறுக்கப்பட்ட நூலேணி, இந்த நூலேணியைத்தான் 1950-ல் வாட்சன், க்ரிக் இருவரும் கண்டுபிடித்தார்கள். ஏணியின் பக்க வாட்டுச் சரங்கள் இரண்டும் சர்க்கரை, பாஸ்பேட்டுகளால் ஆனது. ஏணிப்படிகள். நைட்ரஜன் கலந்த நியூக்ளியோடைடுகள் (Nucleotide)என்னும் ஜோடிகள். இவை நான்கு வகை. அடினின் (Adenine), குவானின் (Guanine), தைமின் (Thymine), சைட்டோஸின் (Cytosine), இவைகளின் ஜோடிகள் தாம் இந்த ஏணிப்படிகள்.
ஜோடி சேர்வதிலும் விதிமுறைகள் இருக்கின்றன. அடினினும் தைமினும் எப்போதும் ஜோடி; குவானின் எப்போதும் விரும்புவது சைட்டோஸினையே. இந்த வகையில் ஓர் உயிரணுக்குள் சுமார் நானூறு கோடி ஜோடிப் படிகள் சேர்ந்து ஒரு டி.என்.ஏ. சரம் உருவாகிறது.

இந்த ஜோடிகளுக்கு உண்டானது ஒரே ஒரு விதிமுறைதான். அடினின் தைமின்னுடனும், குவானின் சைட்டோஸினுடனும்தான் சேரும். இதனால் எத்தனையோ வகை சேர்க்கைச் சரங்களை அமைக்கமுடியும்.
டி.என்.ஏ. ஏணியின் படிகளில் அமைந்திருக்கும் சர வரிசையில் புரோட்டின் என்னும் புரதச் சத்து தயாரிப்பதற்கான செய்முறை செய்தியாக அமைந்திருக்கிறது. இந்தச் செய்முறையைக் கொண்டு அமைக்கப்பட்ட புரதங்கள் தாம் நம் உடலில் உள்ள அத்தனை செயல்பாடுகளுக்கும் காரணம்.
டி என் ஏ அமைப்பில் செய்திகள் பொதிந்திருப்பது அந்தச் செல்லின் விருத்திக்கும் இரட்டிப்புக்கும் பயன்படுவது மற்றொரு விந்தை.

நம் தின வாழ்க்கை கனத்துக்குக் கணம் இந்த செல்கள் புதுப்பிக்கப்பட்ட வண்ணமாக இருக்க வேண்டும். உயிர் என்பதே செல்களை புதுப்பிப்பது, மயிர் வளர வேண்டும், நகம் வளர வேண்டும் தோல்கள் ரிப்பேர் செய்யப்பட வேண்டும். காயம் வந்தால் ரிப்பேர் செய்யப்பட வேண்டும். நோய் வந்தால் அதை எதிர்த்து ரத்தத்தில் தோற்ற செல்களை புதுப்பிக்கப்பட வேண்டும். இழந்த இரத்தம், வெட்டின காயம், கத்தரித்த ரோமம் எல்லாமே புதுப்பிக்கப்பட வேண்டும். இந்த புதுப்பிப்பதற்கெல்லாம் ஆதாரமான செயல் செல் இரட்டிப்புத்தான் இந்த இரட்டிட்ப்பை டி.என்.ஏ நடத்துகிறது
உயிர் ரகசியம் :-

'ஜெனெடிக் கோடு' (Genetic Code) உயிர் ரகசியம் இந்தப் புரதங்களிலிருந்து உண்டாவது. ஒவ்வொரு புரதமும் இருபது வகை அமினோ அமிலங்களால் (Amino Acid) அமினோ அமிலங்களின் அமைப்பு எல்லா உயிர்களுக்கும் ஒன்றுதான் என்றாலும் ஒரு ஈக்கும் உங்களுக்கும் டி.என்.ஏ. சரத்தில் பொதிந்திருக்கிற செய்தியில்தான் வித்தியாசம். இந்தச் செய்தியை 'டெம்ப்ளேட்' (Template) என்பார்கள். அடிமானம் என்பதுபோல இது ஒரு வீட்டுக்கும் மற்றொரு வீட்டுக்கும் உண்டான வரைபடத்தில் வித்தியாசம் இல்லையா? செங்கல், சிமெண்டு ஒன்றுதான் என்றாலும், ஒன்று வீட்டு வசதி வாரிய வீடாகிறது. மற்றொன்று கவர்னர் மாளிகையாகிறதல்லவா? அதுபோல டி. என். ஏ. வரை படத்தில் அந்தந்த ஜீவனின் அத்தனை அடையாளங்களும் எழுதியிருக்கிறது.
எனவே உயிர் என்பது நான்கெழுத்து வார்த்தைகளின் மிக மிக மிக நீண்ட சரம். ஆனால் 'உயிர்' என்பது வெறும் இரட்டிப்பாகும் டி.என்.ஏ. சரம் மட்டும் அல்ல. இத்துடன் புரோட்டின்களும் டி.என் ஏயும் ஒத்துழைக்கும் ஓர் ஒப்பந்தம்.

ப்ரோட்டீன்கள் 'செல்' என்னும் உயிரணுக்களை உண்டாக்கத் தேவையான பொருள்கள் இந்தப் புரோட்டீன்களை உண்டாக்கும் செய்தியும் டிஎன்ஏயில் பொதிந்துள்ளது.
மேலும் இந்த டி.என்.ஏ ஏட்டில்தான் மனிதன் இதுவரை செய்த அனைத்துக் காரியங்களும் பதியப்படுகிறது. ஒவ்வொரு மனிதனுடைய செயல் குறிப்பையும் அவனுடைய கழுத்தில் நாம் மாட்டி இருக்கிறோம்; கியாமத் நாளில் அவனுக்காக ஓர் ஏட்டை வெளிப்படுத்துவோம் - திறக்கப்பட்ட நிலையில் அதனை அவன் பெற்றுக் கொள்வான். (குர்ஆன் : 17:13)
ஆக செல்லின் இதயத்தில்தான், அதன் உட்கருவில்தான் உயிரின் ரகசியம், சிருஷ்டியின் மிக மகத்தான விந்தை புதைந்திருக்கிறது.
சுமார் 75 வருட காலமாக உடலில் உயிரைத் தேடி நீண்ட நெடிய பயணமும் அதைப்பற்றிப் பெற்ற ஞானத்தையும் இறைவன் தன் திருகுர்ஆனில் ...
وَيَسْـَٔلُوْنَكَ عَنِ الرُّوْحِ قُلِ الرُّوْحُ مِنْ اَمْرِ رَبِّيْ وَمَآ اُوْتِيْتُمْ مِّنَ الْعِلْمِ اِلَّا قَلِيْلًا
(நபியே!) ரூஹைப் பற்றி (யூதர்களாகிய) அவர்கள் உங்களிடம் கேட்கிறார்கள். அதற்கு நீங்கள் "அது எனது இறைவனின் கட்டளையால் ஏற்பட்டது. (அதைப் பற்றி) வெகு சொற்ப ஞானமேயன்றி உங்களுக்குக் கொடுக்கப்படவில்லை. (ஆதலால், அதன் நுட்பங்களை நீங்கள் அறிந்துகொள்ள முடியாது)" என்று கூறுங்கள். (குர்ஆன் : 17:85)

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 24

(எங்கிருந்து வந்தது இந்த இரிடியம்?)

வானத்திலிருந்து விண் எரிகல் பூமியை தாக்கியிருக்கிறதா ? தாக்கி இருக்கிறது!
வானம் இடிந்து அதிலிருந்த ஒரு துண்டு விழுவதை இவர்கள் கண்ணால் கண்டபோதிலும் (அது வானமல்ல;) மேகம் தான் என்றும், ஆனால் அது உறைந்து இறுகிவிட்டதென்றும் கூறுவார்கள்.(குர்ஆன் : 52:44)
ஒரு காலத்தில் டினோசர்கள் இந்த பூமியை ஆக்கிரமித்து இருந்தன. அவைகள் திடீரென்று ஏற்பட்ட வானிலையில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டன. இந்த மாற்றங்களை சமாளிக்க முடியாமல் டினோசர்கள் இறந்து போயின. இந்த வானிலையில் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள் ஏதோ சொல்லி வைச்ச ஒரு விபத்துப் போல் நிகழ்ந்திருக்கிறது என்பதற்கு அறிவியல் ஆதாரங்கள் உள்ளன.
ஏழு கோடி வருஷங்களுக்கு முன்னால் ஒரு விதமான பிரளயம் அல்லது நில நடுக்கம் அல்லது பிரம்மாண்டமான விபத்து நிகழ்ந்திருக்கலாம் என்பதை விஞ்ஞானம் சொல்வது சுவையானது. அந்த 'மகா சாவில் ' பூமண்டலத்தில் இருந்த உயிரினங்களில் 90 சதவீதம் அழிக்கப்பட்டன என்கிறார்கள்.
இது எப்படி நிகழ்ந்தது ?
கலிபோர்னியா பல்கலைக் கழகத்தைச் சேர்ந்த வால்டர் ஆல்வாரெஸ் பூமியின் வயதை நிர்ணயிக்கும் ஆராய்ச்சியில் அதன் கருங்கல் படிமங்களிலிருந்து புறப்படும் மெலிதான கதிரியக்கத்தை ஆராய்ந்து கொண்டிருக்கும்போது ஓர் ஆச்சரியமான செய்தி கிடைத்தது.

பூமியின் ஒருகுறிப்பிட்ட வயதின்போது படிந்த கல் தளத்தில் இரிடியம் என்கிற தனிமத்தின் அளவு மிக அதிகமாக இருப்பதைக் கண்டார். அது எப்போது? பூமிக்கு ஏழு கோடி வயதின்போது, அதாவது பூமியில் உயிரினங்கள் மொத்தமாக அழிந்த, அதே கால கட்டத்தில்!
இதற்கு என்ன அர்த்தம்? இது தற்செயலான விஷயமா? பூமி முதலில் உருவாகும்போதே கொஞ்சம் இரிடியம் சேர்த்துக்கொணடது. இந்த இரிடியம் எல்லாம் பூமியின் நடுமத்தி கருவுக்குள் உருகிய இரும்புக் குழம்புடன் கலந்துள்ளதே தவிர மேற்புறத்தில் இரிடியம் அதிக அளவில் எங்கும் இல்லை. பின் எங்கிருந்து வந்தது இந்த இரிடியம்?

இரண்டு விளக்கங்கள் சொல்கிறார்கள்.
சூரியன் லேசாக கோபங்கொண்டு ஒரு உஷ்ண அலையை பூமிக்கு அனுப்பியிருக்கலாம். அந்த சூட்டில் உலகின் அத்தனை உயிர்களும் அழிந்து போயிருக்கலாம்.குறிப்பாக எண்ணிக்கை குறைவான, காப்பாற்றிக்கொள்ள வாய்ப்பில்லாத டினோசார்கள் அழிந்து போயிருக்கலாம். உஷ்ண அலை ஓய்ந்தபின் அதன் அடையாளமாக இந்த இரிடியம் படிந்திருக்கலாம் என்கிற முதல் சித்தாந்தத்துக்கு இப்போது அதிக ஆதரவு இல்லை.
மாறாக, ஒரு பிரம்மாண்டமான எரிகல் நம் பூமியை ஏழு கோடி ஆண்டுகளுக்கு முன் தாக்கியிருக்கலாம். தாக்கினபோது படிந்தது இரிடியம் தாக்கததில் பல நாட்களுக்கு பல கன மைல்களுக்கு புழுதியைக் கிளப்பி சூரியனை மறைத்ததில் பூமியின் மீது சூரிய ஒளி படாமல் சுமார் மூன்று வருஷத்தில் எல்லா உயிர்களும் அழிந்து போய்விட்டன என்கிறார்கள்.
இந்த வகையில் விண்ணிலிருந்து எரிகல் தாக்கம் மறுபடி நிகழுமா என்றால் சாத்தியக்கூறு உள்ளது என்கிறார்கள் விண்வெளி விஞ்ஞானிகள்.
"வானத்திலும் பூமியிலும் அவர்களுக்கு முன்னும் பின்னும் இருப்பவைகளை அவர்கள் கவனிக்கவில்லையா? நாம் விரும்பினால் அவர்களைப் பூமிக்குள் சொருகிவிடுவோம் அல்லது வானத்திலிருந்து சில துண்டுகளை அவர்கள் மேல் எறிந்து (அவர்களை அழித்து) விடுவோம். (அல்லாஹ்வையே) நோக்கி நிற்கும் ஒவ்வொரு அடியானுக்கும் நிச்சயமாக இதில் ஓர் அத்தாட்சி இருக்கின்றது.(குர்ஆன் : 34:9)

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 25

("தேகத்தைச் சாய்த்து விடு, அல்லால் அதில் சிந்தனை மாய்த்துவிடு..'')

டாக்டர் லூயிஸ் தாமஸ், 'ஹுப்ரிஸ்' (Hubris) என்று ஒரு வார்த்தையை விஞ்ஞானக் கட்டுரையில் உபயோகிக்கிறார். விஞ்ஞானத்தின் ஆணவம், பொறுப்பற்ற தன்மை, அகங்காரம் எல்லாவற்றிற்கும் சேர்த்துப் பொதுவான பற்பல படிமங்களும் அர்த்தங்களும் கொண்ட வார்த்தை அது. சுருங்கச் சொன்னால், மனிதன், கடவுள்களுக்கு என்று ரிசர்வ் செய்யப்பட்ட காரியங்களைச் செய்ய முயற்சித்தால் துன்புறுவான் என்பதுதான் இதன் அடிப்படைச் சிந்தனை.

பிரச்சினை இதுதான். எல்லாவற்றையுமே தெரிந்து கொள்ள மனிதன் முயற்சித்துத்தான் ஆக வேண்டுமா? சில விஷயம் தெரியாமல் இருப்பதே நல்லதா? ரொம்ப ஆழமான கேள்வி இது.
இந்த தெரிந்து கொள்ளும் ஆர்வத்தினால்தான் நாம் அணுசக்தியைக் கண்டுபிடித்தோம். அப்புறம் ஃபிஷன் (Fission). அப்புறம் ஃப்யூஷன் (Fusion). இதை வெடித்துப் பார்த்தால் என்ன ? வெடித்து நாகசாகி ஹிரோஷிமாக்களை அலங்கோலத்தில் பார்த்தோம். இப்படி விஞ்ஞானம் என்பது குரங்கு கையில் கொடுத்த துப்பாக்கியா?
யாராவது துஷ்ப்ரயோகம் செய்வார்கள் என்ற காரணத்தால் அறிந்து கொள்வதை ஒரு லெவலுக்குள் நிறுத்தி விடவேண்டுமா? இந்தக் கேள்விக்கு டாக்டர் லூயிஸ் தாமஸுடன் என் பதிலும்: ம்ஹும்! கூடாது, நிறுத்தக் கூடாது. ஏன்? சொல்கிறேன்:
அறிந்துகொள்ள விரும்புவதும், அறிந்ததைப் பயன்படுத்துவதும் வேறுவேறு. அறிந்ததைப் பயன்படுத்துவதில் கோளாறு ஏற்பட்டது என்பதால் அறிவதைத் தடை செய்யக் கூடாது. ஏனெனில், நாம் இதுவரை அறிந்தது மிகமிக அற்பமே, மிகமிகச் சொற்பமே.

நாம் கல்லாதது இத்தனை இருக்கிறது என்கிற நினைவே நமக்கு ஒருவித அடக்க உணர்வைக் கொடுக்கிறது. நமக்குத் தெரியாதது இன்னும் இன்னும் ஏராளம்.
ஆனால், விஞ்ஞானம் நமக்குத் தந்திருப்பது தெரியாததைத் தெரிந்துகொள்ள, அறியாததை அறிந்து கொள்ள நமக்குக் கொடுத்திருக்கும் முறை, பரிசோதனை, கேள்வி-பதில், சர்ச்சை, வாதம் எதையும் சுலபத்தில் ஒப்புக் கொள்ளாமல் ஆழ்ந்து சிந்தித்து சீர்தூக்கிப் பரிசோதித்து, பரிசோதித்து பழுதுபார்த்து பழுதுபார்த்து, திருத்தி, மேலும் விஷயம் சேகரித்து, மேலும் பரிசோதித்து...இந்த முறை!

இதில் எதும் கோளாறு இல்லை. இதை 'ஹப்ரிஸ்' என்று சொல்ல முடியாது. இது பேராசை இல்லை. நம்மை நாமே அறிந்துகொள்ள விரும்புவதில் தப்பு என்று பாவம் என்று ஆதாரமாக இருக்க முடியுமா என்ன? கேள்விகள் கேட்காமல் இருப்பதுதான் பாவம் என்பேன். கேட்காமல், யாரோ ஒரு பெரிய மனுஷன் சொன்னான், எங்கோ ஒரு பத்திரிகையில் போட்டிருந்தது, எனவே அதுதான் உண்மை என்று ஏற்றுக் கொள்வதுதான் பாவம் என்பேன்.
"தேகத்தைச் சாய்த்து விடு, அல்லால் அதில் சிந்தனை மாய்த்துவிடு..." என்று பாரதி சொன்னது போல் சிந்திப்பதை நிறுத்தக்கூடாது, நிறுத்தவும் முடியாது. அறிவைத் தேடல் பாவம் ஏதும் இல்லை. கிடைத்த அறிவைப் பயன்படுத்துவதில் பற்பல பாவங்கள் உள்ளன. அவை

யாவும் விஞ்ஞானம் என்னும் சித்தாந்தத்துடன் சம்பந்தமில்லாதவை
ஒரு கேள்வியை நம்மால் கேட்கமுடிந்தால் அதற்குப் பதிலை விஞ்ஞானம் காலாகாலத்தில் கண்டுபிடித்து விடும். சில சமயம் ஒரு வருஷத்தில் பதில் கிடைக்கலாம். சிலசமயம் ஒரு நூற்றாண்டில் கிடைக்கலாம். ஆனாலும் கேள்வி கேட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.
ஒரு சமயம் ஆஸ்ப்ரின் மாத்திரை உடலுக்கு கெடுதல் அதில் நல்ல பாம்பு விஷம் கலந்திருக்கிறது. அதனால்தான் இரத்தம் நீர்த்து தண்ணீராகி விடுகிறது என்றார்கள்.
இப்போதைக்கு தினம் ஒரு ஆஸ்ப்ரின் சாப்பிட்டால் ஹார்ட் அட்டாக்கே வராது என்கிறார்கள். இதை நம்பி ஜனங்கள் அடுத்த வருஷம் ஆஸ்ப்ரின் மூளையை பாதித்து அதில் ரத்தக்கசிவு ஏற்படும் என்று யாராவது ரிப்போர்ட் கொடுக்கும் வரை சாப்பிடுவார்கள்.

அதற்கு அடுத்த வருஷம் அந்த ரிப்போர்ட் தப்பு என்று மற்றொருவர் நிரூபிக்க மறுபடியும் ஆஸ்ப்ரின் விழுங்க துவங்கும் நான் உட்பட .
செவ்வாய்க் கிரகத்தில் தெரியும் கோடுகள் வாய்க்கால்கள் அல்ல என்று கண்டு பிடிக்க நானூறு வருஷமாயிற்று!
Mission to Mars: The Red planet - John Hamilton
ஆன்மிகத்தில் கூட நபி இப்ராஹீம் (அலை) யாருமற்ற பாலைவன மக்கமாநகரைப் பற்றி கேட்ட ஒரு துஆ :
(இன்னும் நினைவு கூறுங்கள்:) இப்ராஹீம்: “இறைவா! இந்தப் பட்டணத்தைப் பாதுகாப்பான இடமாக ஆக்கி வைப்பாயாக! இதில் வசிப்போரில் யார் அல்லாஹ்வையும் இறுதி நாளையும் நம்புகிறார்களோ அவர்களுக்குப் பல வகைக் கனிவர்க்கங்களையும் கொண்டு உணவளிப்பாயாக” என்று கூறினார் (குர்ஆன் : 2:126)
மக்கமாநகரைப் பற்றி கேட்ட மேற்கண்ட இந்த துஆ நிறைவேற ஐயாயிரம் வருடங்கள் ஆகியது !
நமக்குத் தேவையானதை கேட்க ஆன்மிகம் மட்டுமல்ல விடாமுயற்சியாகத் தொடர்ந்தால் சயன்ஸும் எல்லாக் கேள்விகளுக்கும் பதில் கண்டுவிடுகிறது. கேள்வி கேட்கத் தெரிய வேண்டும். கேட்க வேண்டும். கேட்பதை நிறுத்தக் கூடாது

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 26

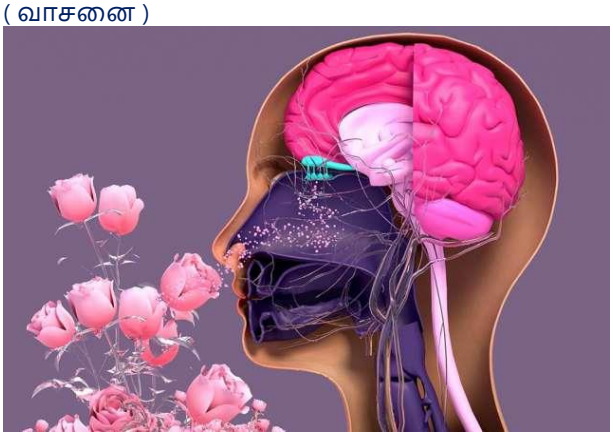
(வானிலை கணிப்பு)

பத்து வருஷத்துக்கு முன்னால், அடுத்த பத்து நாள்களுக்கு உண்டான வானிலையை எதிர்பார்த்து 'வரும் வெள்ளிக்கிழமை மழை பெய்யும்' என்று சொல்வது முடியாத காரியமாக இருந்தது. இதற்குக் காரணம் நம்முடைய வான் மண்டலத்தின் பிரம்மாண்டமும், அதில் காற்றின் சுழற்சிகளும், சீற்றமும், சூரியனின் வெப்பமும், ஈரமும் என்று பற்பல எதிர்பாராத சங்கதிகள் கலந்து கொண்டு விடுவதால் மழை பொழிவு கணிப்பு சரியாக சொல்ல முடியாமல் இருந்தது.
சங்க காலத்திலிருந்து சமீப காலம் வரை தவளை சத்தம், பிள்ளையார் எறும்பு இவைகளைக் கொண்டுதான் மழை வரும் என்று கணித்துக் கொண்டிருந்தார்கள். இன்று அப்படியில்லை.

காற்று மண்டலத்தை சூப்பர் கம்ப்யூட்டர்கள் மூலம் மாடல் பண்ணுகிறார்கள். இதில் க்ரிட் பாயிண்ட் (Grid point), ஸ்பெக்ட்ரல் (Spectral) என்று இருவகை உண்டு. இதில் ஸ்பெக்ட்ரல் மாடல்தான் பிரசித்தம். இந்த மாடலை வைத்துக் கொண்டு பூமி முழுவதுமான காற்று மண்டலத்தை சூப்பர் கம்ப்யூட்டர் கற்பனை (Simulation) செய்கிறது. அடுத்த பத்து நாள்களுக்கு எங்கெங்கே மழை பெய்யும், எங்கே புயற்காற்று, எங்கே குளிர் என்று கண்டு கணக்கிட்டுச் சொல்கிறது. இதில் க்ளோபல் அட்மாஸ்பெரிக் ரிஸர்ச் ப்ரொக்ராம் (Global Atmospheric Research Programme) என்றெல்லாம் நிறையவே இருக்கிறது. இதற்கு க்ரே கம்ப்யூட்டர் இல்லாமல் முடியவே முடியாது. . சீமோர் க்ரே என்பவரால் 1976 இல் வெளிவந்தது முதல் சூப்பர் கம்ப்யூட்டர், க்ரே-1, ஒரு நொடிக்கு 240 மில்லியன் கணக்கீடுகளைச் செய்யக்கூடியது. இது சிக்கலான இயற்பியல் நிகழ்வுகளை உருவகப்படுத்துதல் போன்ற பெரிய அளவிலான அறிவியல் பயன்பாடுகளுக்குப் பயன்படுத்தப்பட்டது, இதைக் கேட்டுத்தான் இந்தியாவுக்கு அமெரிக்கா கொடுக்கவில்லை.
ஒரு இடத்தின் வானிலையை முன்கூட்டியே கணிப்பதற்கு அந்த இடத்தின் வளிமண்டலத்தின் வெப்பநிலை, காற்றழுத்தம் மற்றும் பல கூறுகளை ஆராய்ந்து முன்கூட்டியே சேகரித்து வைத்திருத்தல் அவசியமான ஒன்றாகும். அத்தகைய தரவுகள் நிமிடத்திற்கு ஒரேயடியாக மாற்றமடைந்து விடலாம். இந்த தரவுகளை பதிவு செய்து கொள்வதற்கு வானிலை ஆய்வு நிலையங்கள் பின்வரும் சில தொழிற் கருவிகள் மற்றும் ஆய்வகங்களை பயன்படுத்திக் கொள்கின்றன.
வெப்பமானி (Thermometer), காற்றழுத்தமானி (Barometer), ரேடியோசோண்ட்கள் (Radiosondes), ரேடார் (RADAR) செயற்கைக்கோள்கள் (Satellites)
இத்தகைய வளர்ச்சிகள் அடைந்த போதிலும் வானிலையை முன்கூட்டியே அறிந்து கொள்வது என்பது தற்காலத்திலும் ஒரு கடினமான செயலாகத்தான் இருக்கின்றது. சில சமயங்களில் வானிலை அறிக்கைகள் பொய்த்துவிடுகிறது.
மேலும் மழை பொழியும் இடங்களை நவீன சூப்பர் கம்ப்யூட்டர்கள் மூலம் கணித்து ஓரளவு சொன்னாலும், அந்த மழை எத்தனை செ.மீ அளவு பொழியும் என்பதை எந்த விஞ்ஞானத்தாலும் சொல்ல முடியாது. காரணம் கடைசி நொடியில் கூட மாற்றியமைக்கும் கட்டளைகள் பிறப்பிக்கப்படலாம்.
ஆனால் குர்ஆனில் அல்லாஹ் 5 விஷயங்களை மறைத்திருப்பதாக கூறுகிறான். அதில் ஒன்று மழையின் அளவு
1 கியாமத் எப்போது வரும்?
2 மழை எவ்வளவு பொழியும்
3 கர்பத்திலுள்ளவைகள் என்ன ?
4 எந்த ஆத்மா எவ்வளவு சம்பாதிக்கும் ?
5 எந்த ஆத்மா எங்கே இறப்பு கொள்ளும் ? (குர்ஆன் 31:34)
வானவர் மீக்காயீல் (அலை) அவர்களுக்கு மழை, காற்றின் பொறுப்பு, மழை மேகங்களை கூட்டி பொழிவிக்கவும் , அம்மழை நீரால் உணவு தாவரங்களான மரம், செடி , கொடிகள் முளைப்பிக்கவும், இரணம்,ரிஷ்க் யார் யாருக்கு எவ்வளவு என்பதை வகுக்கவும், அதிபதியாக்கி உள்ளான்.
மீக்காயீல் (அலை) அவர்களின் பணியை குறிப்படும்போது குர்ஆனில்,
(பல பாகங்களிலும் சிதறிக் கிடக்கும்) மேகங்களை ஓட்டி அவைகளை ஒன்று சேர்த்து ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக நிச்சயமாக அல்லாஹ்தான் அடுக்குகின்றான் என்பதை (நபியே!) நீங்கள் பார்க்க வில்லையா? பின்னர், அந்த மேகங்களின் மத்தியிலிருந்து மழையை பொழியச் செய்வதையும் நீங்கள் காண்கிறீர்கள்.
அவனே வானத்தில் மலை போன்றிருக்கும் மேகங்களிலிருந்து ஆலங்கட்டி (கல் மாரி)யையும் பொழியச் செய்கின்றான். அதனை அவன் நாடியவர்கள் மீது விழும்படி செய்கிறான். அவன் நாடியவர்களை விட்டு அதனைத் தடுத்துக் கொள்கிறான். அதன் மின்னலில் வெளிச்சம் பார்வையைப் பறிக்கப் பார்க்கின்றது. (குர்ஆன் : 24:43)
அவன்தான் மேகத்திலிருந்து மழையை இறக்கி வைக்கின்றான். அதைக் கொண்டே சகல வகைப் புற்பூண்டுகளையும் நாம் முளைக்க வைத்து, அதில் இருந்து பசுமையான தழைகளையும் நாம் வெளியாக்குகின்றோம். அதிலிருந்தே அடர்ந்த வித்துக்களை (யுடைய கதிர்களை)யும் நாம் வெளியாக்குகின்றோம். பேரீச்ச மரத்தின் பாளைகளில் வளைந்து தொங்கும் பழக்குலைகளும் இருக்கின்றன. (அவற்றையும் நாமே வெளியாக்குகின்றோம்.)
திராட்சைத் தோட்டங்களையும், (பார்வைக்கு) ஒன்றுபோலும் (ரசனையில்) வெவ்வேறாகவும் உள்ள மாதுளை, ஜெய்த்தூன் (ஒலிவம்) ஆகியவற்றையும் (நாமே வெளியாக்குகின்றோம்.) அவை (பூத்துக் காய்ப்பதையும், பின்னர் கனிந்து பழமாகும் விதத்தையும் (மக்களே!) உற்று நோக்குங்கள். நம்பிக்கை கொள்ளும் மக்களுக்கு நிச்சயமாக இதில் பல அத்தாட்சிகள் இருக்கின்றன. (குர்ஆன் : 6:99)
அவன்தான் அவனுடைய அருள்மழைக்கு (முன்னர்) நற்செய்தியாக குளிர்ந்த காற்றை அனுப்பி வைக்கின்றான். அது (கருக்கொண்டு) கனத்த மேகங்களைச் சுமந்த பின்னர் அதனை நாம் (வரண்டு) இறந்த பூமியின் பக்கம் ஓட்டிச் சென்று அதிலிருந்து மழை பெய்யச் செய்கின்றோம்.
பின்னர் அதைக் கொண்டு எல்லா வகைக் கனிகளையும் வெளியாக்குகின்றோம். இவ்வாறே மரணித்தவர்களையும் (அவர்களின் சமாதிகளிலிருந்து) வெளியாக்குவோம். (இதனை அறிந்து) நீங்கள் நல்லுணர்ச்சி பெறுவீர்களாக! (குர்ஆன் : 7:57)
சதக்கத்துல்லாஹ் அப்பா (ரஹ்) அவர்களின் வாழ்க்கை வரலாற்றில் பல அற்புதங்களைச் செய்துள்ளதாகவும் அதில் ஒன்று , ஒரு பஞ்ச காலத்தில் காயல்பட்டணம் இரட்டைக் குளப் பள்ளிவாசலில் வைத்து மீக்காயில் (அலை) அவர்களிடம் கூறி மழை பெய்யச் செய்தனர் என்றும் கூறுவர்.

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 27

(வாசனை)



டி.வி.யில் ஒரு விளம்பரம் பார்த்திருப்பீர்கள். ஒரு சிறுவனை ஓர் இளம்பெண் பின்னாலிருந்து அணுகி கண்ணைப் பொத்துவாள். பையன் இரண்டு முறை மூக்கை உறிஞ்சிவிட்டு 'ஷில்பா ஆன்ட்டி' என்பான். சற்றே அருவருப்பு தரும் இந்த டியோடரண்ட் விளம்பரத்தில் உண்மை இருக்கிறது.
அல்லாஹ்வின் தூதர் ﷺ அவர்கள் எங்களிடம் வந்து (வீட்டில்) உறங்கினார்கள். அப்போது அவர்களுக்கு வியர்வை வெளிப்பட்டது. எனது தாய் ஒரு கண்ணாடிக் குடுவையை கொண்டுவந்து, அதில் நபி (ஸல்) அவர்களின் வியர்வை சேகரித்தார்கள் என் தாய் உம்மு சுலைமிடம் கேட்டதற்கு, "இது உங்களின் வியர்வை இது நறுமணங்களில் சிறந்த நறுமணமாக இருப்பதால், இதை நாங்கள் எங்களின் நறுமணத்துடன் சேர்த்துக் கொள்வோம்." - அனஸ் பின் மாலிக் (ரலி) (முஸ்லீம் 4300 - ?)

"அல்லாஹ்வின் தூதர் ﷺ அவர்களது (உடல்) வாசனையைவிட சுகந்தமான கஸ்தூரியையோ "அம்பரை"யோ நான் நுகர்ந்ததேயில்லை. 2330 مسلم
மனித மூளையால் பலவித வாசனைகளை அடையாளம் காட்ட முடியும். என்னதான் செண்டுகளைப் பூசி மழுப்பினாலும் ஒவ்வொருவருக்கும் தனிப்பட்ட வாசனை இருக்கிறது. ஜானகிராமன், 'மணம்' என்று ஓர் அருமையான சிறுகதை எழுதியிருக்கிறார். இரவின் இருட்டில் ஒரு துணை நடிகையை ஒரு பெரிய மனுஷர் 'பார்க்க' வருவார். மறுநாள் ஒரு துவக்க விழாவில் சற்றே தொழுதோய் அடையாளங்கள் தெரியும் ஒருவர் நின்றுகொண்டிருப்பார். முதல் நாள் இரவின் அதே செண்டின் மணம்!
நமது ஆரோக்கியத்தை தீர்மானிப்பதில் நம்முடைய சுவாசம் மிகவும் முக்கியமான பங்கு வகிக்கிறது. சுவாசத்தின் வாசனை மூலம் பல்வேறு சுகாதார நிலைகளைக் கண்டறிவது பண்டைய காலங்களில் நடைமுறையில் இருந்ததுதான். பண்டைய கிரேக்க மருத்துவர்கள் நோயாளியின் சுவாசத்தின் வாசனையைக் கொண்டே அவர்களின் நோய்களை கண்டறிந்தனர்.

இன்றைக்கு டாக்டர் ரங்காச்சாரியைப் பற்றி பலவிதமான கதைகள் உண்டு. அவர் ஒரு பேஷண்டின் மூச்சிலிருந்தே என்ன வியாதி என்று சொல்லி விடுவாராம். இது மருத்துவத்தில் சில வியாதிகளுக்கு சாத்தியமே. லிவர் கோளாறுகள் மூச்சில் தெரிந்துவிடுமாம்.
மூச்சு விடும்போது துர்நாற்றம் வீசினால் கல்லீரல் தொற்று ஏற்பட்டிருக்கலாம். அதேபோல் டயாபடிஸ் கோளாறு உள்ளவர்கள் மூச்சில் பழ வாசனை இருக்கும்.

கொழுப்பு கல்லீரல் நோயின் விசித்திரமான அறிகுறிகளில் ஒன்று "இறந்த உடலிலிருந்து வரும் துர்நாற்றம்" ஆகும். இதை Fetor hepaticus என்றும் அழைக்கின்றனர். இறந்த உடலிலிருந்து வரும் துர்நாற்றத்தை போன்ற வாடை மூச்சுக் காற்றில் வரும். இந்த துர்நாற்றத்தால் அவர்கள் அருகில் வந்தாலும் இந்த துர்நாற்றம் வீசும்.
சுவாசத்தின் போது மீன் வாசனை வந்தால் இது சிறுநீரக செயலிழப்புக்கான அறிகுறியாக இருக்கலாம். அம்மோனியா என்பது சிறுநீர் வழியாக வெளியேற்றப்படும் ஒரு நச்சு கழிவுப்பொருள் ஆகும். சிறுநீரகங்கள் உகந்த அளவில் செயல்படாதபோது, அது வெளியேற்றப்படாமல் இரத்தத்தில் குவிந்து விடும்.உங்கள் இரத்தத்தில் திரட்டப்பட்ட அம்மோனியாவில் சுவாசத்தின் மூலம் வெளிவரும் ஒரு சிறப்பியல்பு வாசனை உள்ளது.
பயிற்சி பெற்ற நாய்கள் மெலனோமா, பெருங்குடல் (குடல்), நுரையீரல், கருப்பை , புரோஸ்டேட் மற்றும் மார்பக புற்றுநோய்கள் உட்பட பல்வேறு வகையான புற்றுநோய்களைக் கண்டறிய முடியும் என்று ஓர் ஆராய்ச்சி கூறுகிறது .

2021 ஆம் ஆண்டு நடத்தப்பட்ட ஆய்வில், பயிற்சி பெற்ற நாய் 200 பேரின் சிறுநீர் மாதிரிகளில் இருந்து மார்பக புற்றுநோயை 100% துல்லியத்துடன் கண்டறிய முடியும் என்று கண்டறியப்பட்டது. இவர்களில் 40 பேருக்கு மார்பக புற்றுநோய், 182 பேருக்கு மற்ற புற்றுநோய், 18 பேருக்கு புற்றுநோய் இல்லை என கண்டறியப்பட்டது.

மூச்சிலிருந்து வியாதிகளைக் கண்டுபிடிப்பதை கம்ப்யூட்டர்கள் மூலம் செய்யலாமா என்று ஒரு கோஷ்டி யோசித்துக் கொண்டிருக்கிறது.
போலீஸ் தார்மாறாக வண்டி ஓட்டும் டிரைவரைக் கூப்பிட்டு, " ஏய் ! ஊது என்று கண்ட்ராவி வாடையை நுகர வேண்டியதில்லை. சில வருஷங்களாகவே எலக்ட்ரோ கெமிக்கல் மின் வேதியியல் உணர் கருவிகள் மூலம் வெடிமருந்துகள், ரத்தத்தில் உள்ள மதுக்கலப்பு இவைகளை கண்டுபிடிக்க, குறிப்பாக போலீசில் பயன்படுத்தி வருகிறார்கள்.

ஆரம்பக காலங்களில் வாசனை என்பது என்ன என்று தெரியாமல் தவித்துக் கொண்டு இருந்தார்கள்.
1970 களில்தான் ஸ்டிரியோகெமிஸ்ட்ரி முறைப்படி வாசனை என்பது ஒரு தனிப்பட்ட வடிவம் உள்ள ஃபீரமோன் மாலிக்யுல் கூட்டணுக்கள், அவை நம் நாசிக்கு உள்ளுக்குள் இருக்கும். காலியிடங்களில் பொருந்தும்போது வாசனை உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது என்று கண்டறிந்தார்கள் அதே திறமையை ஒரு கம்ப்யூட்டருக்கு கொடுக்கலாம் என்று ஆராய்ச்சி செய்கிறார்கள் இதற்காக சிலிக்கான் சில்லும் தயாரித்திருக்கிறார்கள்.
உங்களுக்கு சிரோசிஸ் வியாதி இருந்தால் டாக்டருக்காக காத்திருக்க வேண்டியதில்லை. இந்த சிப் பொருத்தப்பட்ட போனில் பேசினால் போதும், அதனுடன் இணைக்கப்பட்ட கணிப்பொறி உங்கள் வியாதியைக் கண்டுபிடித்து விடும். '
"...முதல்ல காரம் சாப்பிடறதை குறையுங்க; குடிக்கிறதை நிறுத்திருங்க என்று சிபாரிசும் செய்யும். ஐந்து வருஷத்தில் டயபடிஸ், அல்சர். லிவர் வயிற்றுக் கோளாறுகள் இவைகளை இந்தச் சில்லுகள் கண்டுபிடித்து சொல்லிவிடும் என்கிறார்கள்.
ஒரு புதிய எலக்ட்ரானிக் மூக்குகள் வரப்போகின்றன. மல்லிகைக்கு ஒரு மூக்கு ரோஜாவுக்கு ஒரு மூக்கு ஷில்பா ஆன்டிக்கு ஒரு மூக்கு என்று தனித்தனியாக பொருத்திக்கொள்ளலாம் என்கிறார்கள் இவைகளுக்கு ஜலதோஷம், மூக்கு சிந்துகிற சமாசாரம் எதுவும் இல்லை. இவ்வகையில் ஐம்புலன்களையும் கணிப்பொறியில் கொண்டுவர பிரயத்தனப்படுகிறார்கள்.

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 28

மொத்தமாய் லாஸ் ஆன லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ்

ஐக்கிய அமெரிக்காவில் உள்ள கலிபோர்னியா மாநிலத்தின் அதிகாரபூர்வமாக லாஸ் ஏஞ்சலஸ் நகரம் (City of Los Angeles), சுருக்கமாக எல்லே (L.A.) அதிக மக்கள்தொகை கொண்ட மாநகரமும், ஐக்கிய அமெரிக்காவிலேயே நியூயார்க்கிற்கு அடுத்த படியாக இரண்டாவது அதிக மக்கள்தொகை கொண்ட மாநகரமும் ஆகும்.
லாஸ் ஏஞ்சலஸ் முக்கிய இடங்கள்: ஹாலிவுட், Downtown Los Angeles, Venice, Pacific Palisades, Hollywood Hills, West Los Angeles, Brentwood, Studio City, Chinatown, Encino, Skid Row ·
ஜனவரி 7, 2025 முதல் இந்த காட்டுத் தீ பற்றி எரிகிறது. லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ் பெருநகரப் பகுதியையும் சுற்றியுள்ள பகுதிகளையும் தொடர்ந்து காட்டுத்தீ பரவி வருகிறது. சில இடங்களில் மணிக்கு 80-100 மைல்கள் (130-160 கிமீ/மணி) வேகத்தில் கூட காட்டுத்தீ வெப்பமான அனல் காற்று " சாண்டா அனா " வெப்ப அனலை தொடர்ந்து வீசிக்கொண்டே இருக்கிறது.

முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டிய நிகழ்வு :-
அப்பகுதியில் தீ பரவியபோது "அங்கு வெடிகுண்டு வீசப்பட்டதைப் போன்று", உணரப்பட்டதாக லாஸ் ஏஞ்சலிஸ் கவுண்டி ஷெரிப் (காவல் அதிகாரி) ராபர்ட் லூனா தெரிவித்தார். அதென்ன வெடி ?
இதுவரை காட்டுத் தீயில் 10000 பேர் பலியாகி உள்ளனர். கிட்டத்தட்ட 180,000 பேர் வெளியேற்றப்பட்டுள்ளனர். 4 நாளாக அங்கே காட்டுத்தீ பரவிக்கொண்டு இருக்கிறது. அங்கே மொத்தமாக 5 விதமாக காட்டுத்தீ ஏற்பட்டு உள்ளது. 1) பாலிசேட்ஸ்,2) ஈடன், 3) ஹர்ஸ்ட், 4) லிடியா மற்றும் 5) சன்செட் ஃபயர்ஸ் ஆகிய காட்டு தீ அங்கே ஏற்பட்டு உள்ளது.

பெலிசேட்ஸ் பகுதியில் ஏற்பட்டுள்ள கடுமையான தீயைப் போலவே, ஈட்டன் பகுதியிலும் தீ முற்றிலும் கட்டுப்படுத்தப்படவில்லை. சும்மாவா 5 வித காட்டுத் தீ அல்லவா ?
தெற்கு கலிபோர்னியாவில் ஏற்பட்டுள்ள காட்டுத்தீ முக்கியமாக லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ் பகுதிகளில் ஏற்பட்டுள்ள காட்டுத்தீ உலக நாடுகளையே திரும்பி பார்க்க வைத்துள்ளது. போர் நடக்கும் நாடுகளில் எப்படி எல்லாம் தரைமட்டமாக காட்சி அளிக்குமோ அப்படிதான் கலிபோர்னியாவில் தற்போது பெரும்பாலான பகுதிகள் முக்கியமாக டவுண்டவுன் பகுதிகள் காட்சி அளிக்கின்றன. யாருடன் போர் செய்து லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ் பழி தீர்க்கப்பட்டிருக்கிறது ?

வழக்கமான காட்டுத் தீ சீசன் மே முதல் அக்டோபர் வரை நீடிக்கும் போது, இப்போது என்ன வருட ஆரம்ப ஜனவரியிலே அதுவும் மூடுபனி கொண்ட காலத்திலா லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ் நெருப்பால் மூடப்பட்டிருக்கிறது?
மழுப்பலாக காரணம் சொல்லப்படுகிறது. அதிகரித்து வரும் வெப்பநிலை மற்றும் மழையின் குறைவு காரணமாக ஆண்டு முழுவதும் தீ அச்சுறுத்தலை நீட்டித்துள்ளன. சில பிராந்தியங்களில், காட்டுத் தீ இப்போது ஆண்டு முழுவதும் ஆபத்தாகக் காணப்படுகிறது.
என்று கலிபோர்னியா மாகாணத்தின் ஆளுநர் கவின் நியூசோம் குறிப்பிட்டார்
சோதிக்கும் இறைவனை விட்டுவிட்டு மனிதனால் ஏற்படும் காலநிலை மாற்றம் கலிஃபோர்னியாவை வெப்பமாகவும், வறண்டதாகவும் ஆக்கியுள்ளது, இதனால் தீ தொடங்குவதையும் பரவுவதையும் எளிதாக்குகிறது என்று காலநிலை வல்லுநர்கள் கூறுகிறார்கள்
இதனால் ஒவ்வொரு ஆண்டும் புதைபடிவ (பெட்ரோலிய ,நிலக்கரி) எரிபொருட்களை அதிக அளவில் எரிக்கப்படுகிறது. ஆண்டுதோறும் கலிபோர்னியாவில் காட்டுத்தீயால் எரியும் பகுதி 1970 களில் இருந்ததை விட இப்போது ஐந்து மடங்கு பெரியதாக உள்ளது - கிட்டத்தட்ட இந்த அதிகரிப்பு அனைத்தும் காலநிலை மாற்றத்தின் காரணமாகும் என்று கணக்கு சொல்கிறார்கள்.

இந்த ஆண்டின் இந்த நேரத்தில் தீ விபத்துக்கான காரணம் காலச் சூழ்நிலை மற்றும் சக்திவாய்ந்த, சூறாவளி-பருவக் காற்றுகள் அதிகப்படுத்துகின்றன என்று அறிவியல் செய்திகள் கூறுகின்றன.
மக்கள் தங்களால் இயன்ற பொருட்களை எடுத்துக்கொண்டு வீடுகளை விட்டு வெளியேறி வருகின்றனர். இதைத் தவிர, இரண்டு லட்சம் பேர் விரைவில் வீடுகளை காலி செய்ய நேரிடும் என்று எச்சரிக்கை விடுக்கப்பட்டுள்ளது. அது மட்டுமின்றி, மக்கள் வெளியேற்றப்பட்ட சில பகுதிகளில் கொள்ளை மற்றும் திருட்டு சம்பவங்கள் அதிகரித்துள்ளதாகவும், இந்த வழக்குகளில் 20 பேர் கைது செய்யப்பட்டுள்ளதாகவும் லூனா குறிப்பிட்டுள்ளார்.
ஹாலிவுட் ஹில்ஸ் பகுதியில் உள்ள வீடுகள், பள்ளிகள் மற்றும் வணிக கட்டடங்கள் உட்பட 5,300 கட்டடங்கள் இதுவரை அழிந்துள்ளன. மற்றும் பல பிரபலங்களின் வீடுகள் எரிந்து சாம்பலாயின.
காட்டுத் தீயால் வீடுகளை இழந்த பிரபலங்களில் சில நாட்களுக்கு முன்பு கோல்டன் குளோப் விருதுகளில் கலந்து கொண்ட , லைடன் மீஸ்டர், ஆடம் பிராடி , பாரிஸ் ஹில்டன், பில்லி கிரிஸ்டல் மற்றும் அந்தோனி ஹாப்கின்ஸ் உள்ளிட்ட பிரபலங்கள் தங்கள் வீடுகளை இழந்துள்ளனர். பலரும் எறிந்த தங்கள் வீடுகளின் காட்சிகளை இன்ஸ்டாகிராம் பக்கத்தில் பகிர்ந்து சோகத்தை வெளிப்படுத்தி உள்ளனர். கஷ்டமாகத்தான் இருக்கிறது.
அமெரிக்க காப்பீட்டுத் துறையானது, அமெரிக்க வரலாற்றில் இது மிகமிக விலையுயர்ந்த காட்டுத் தீயாக இருக்கும் என்று அஞ்சுகிறது. ஏனெனில் தீயினால் பாதிக்கப்பட்ட சொத்துக்களின் மதிப்பு மிக அதிகமாக உள்ளது. சுமார் 8 பில்லியன் டாலர் மதிப்பிற்கும் மேலாக காப்பீடு செய்யப்பட்ட சொத்துக்களை இழப்பதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது.

இதில் அதிர்ச்சி அளிக்கும் விஷயம்.. அங்கே பெரும்பலான இன்சூரன்ஸ் நிறுவனங்கள் அங்கே தீ விபத்தை கிளைமில் இருந்து நீக்கி உள்ளன. அதாவது இன்சூரன்ஸ் நிறுவனங்கள் தீ விபத்திற்கு பணத்தை கிளைம் பண்ண முடியாது கூடாது என்று அறிவித்துள்ளன.
சரியாக கடந்த ஒரு மாதத்திற்கு முன் எல்லா நாடுகளும் ஒரே நேரத்தில் இப்படி கிளைம் பண்ண முடியாது என்று அறிவித்து கடுமையான விவாதங்களை கேள்விகளை எழுப்பி உள்ளது. இதனால் அங்கே வீடுகளை இழந்தவர்கள் இனி அதை கட்டுவது மிகவும் கடினம்.
குறைந்தபட்சம் அடுத்த வாரத்திற்குள் இந்த பகுதியில் மழை பெய்யும் என்று எந்த முன்னறிவிப்பும் இல்லை என வானிலை அறிக்கைகள் கைவிரித்து விட்டன.
இவ்வளவு பெருந்தீக்கான காரணம் தெரியவில்லை என்றாலும், இந்தத் தீ பரவுவதற்கு ஒரு முக்கிய காரணம் கிழக்கு அல்லது வடகிழக்கு திசையில் நிலத்தில் இருந்து அமெரிக்கக் கடற்கரையை நோக்கி "சாண்டா அனா " அனல் காற்று வீசுகிறது. இது மணிக்கு 100 மைல் வேகத்தில் வீசுகிறது. ஆனால், இஸ்ரேலும்,அமெரிக்காவும் இணைந்த மாதிரி இந்தக் காற்றும் காட்டுத் தீயும் இணையும்போது, மிகப்பெரிய புயலாக அழிவு ஏற்படலாம் என்றும் அதிகாரிகள் பயம் தெரிவித்துள்ளனர்

பாதுகாப்பாக இருந்த தலைநகர் நியூயார்க்கும் இப்போது பற்றி எரிகிறது
நபி முஹம்மத் (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) கூறினார்கள்:
"لَا يُعَذِّبُ بِالنَّارِ إِلَّا رَبُّ النَّارِ."
— (صحيح البخاري: 3016, 6922)
"நெருப்பால் தண்டிப்பது நெருப்பின் அதிபதியான அல்லாஹ்வுக்கே உரியது."

இந்த ஹதீஸ், நெருப்பைப் பயன்படுத்தி தண்டனை செய்யும் செயல்களை இஸ்லாமில் தடை செய்துள்ளது என்பதை தெளிவுபடுத்துகிறது. ஸுப்ஹானல்லாஹ் !!
பனிப்பொழியும், பச்சை மரங்களும் கொண்ட நந்தவனம் தீப்பற்றிக் கொள்ளுமா ? கொள்ளும்.
اَلَّذِیْ جَعَلَ لَكُمْ مِّنَ الشَّجَرِ الْاَخْضَرِ نَارًا فَاِذَاۤ اَنْتُمْ مِّنْهُ تُوْقِدُوْنَ
“பசுமையான மரத்திலிருந்து உங்களுக்காக நெருப்பை உண்டாக்குபவனும் அவனே; அதிலிருந்தே நீங்கள் (தீ) மூட்டுகிறீர்கள். (குர்ஆன் : 36:80)

♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦

அல்லாஹ்வின் கட்டளைக்கு மாறு செய்து, வரம்பு மீறிய ஒரு கூட்டத்தனரே ஜோர்டான் நாட்டின் சாக்கடலுக்கு மேற்குப் புறத்தில் வசித்த சதூம் (SODOM) நகரவாசிகள். இவர்களுக்கு நபியாக லூத் (அலை) அவர்கள். அனுப்பப்பட்டார்கள்.
இங்கு வாழ்ந்த மக்கள் ஒழுக்கக்கேட்டின் உச்சத்தில் இருந்தனர். பிரயாணிகளை வழிமறித்து கொள்ளையடிப்பதும், பெண்களை புறக்கணித்து, இயற்கைக்கு மாறாக ஆணோடு ஆண் உறவு கொள்ளும், ஓரினச் சேர்க்கையில் நாட்டம் கொண்டவர்களாகவும் இருந்தனர்.
லூத் (அலை) அவர்களின் போதனை அவர்களுக்கு எவ்வித பயனும் அளிக்கவில்லை. இறுதியில், “என் இறைவனே! குழப்பம் செய்யும் இந்த சமுதாயத்திற்கு எதிராக எனக்கு நீ உதவி புரிவாயாக! என்று பிராத்தித்தார்.அல்லாஹ் அவரது துஆவை ஏற்றுக்கொண்டு,

பொழுது உதிக்கும் வேளையில் அவர்களை பேரிடி முழக்கம் பிடித்துக் கொண்டது. பின் அவர்களுடைய ஊரை மேல்கீழாக புரட்டி விட்டோம்.சுடப்பட்ட களிமண்ணாலான கற்களைப் பொழியச் செய்தோம் -அல் குர்ஆன்.15:74.
இந்த சம்பவத்தை பைபிளின் பழைய ஏற்பாடும் (ஆதியாகமம்-19:24-25) கூறுகிறது. ஒரு சமுதாயம் விண்கல் எரி மழையால் அழிக்கப்பட்டது உண்மையே என்று ஏழு பல்கலைகழகங்கள் மற்றும் ஜோர்டான் அரசு தொல்லியல் துறை இணைந்து நடத்திய அகழ்வாராய்ச்சி ஆய்வு முடிவுகள், கடந்த நவம்பர் 2018 (American School of Oriental Research meeting) அன்று நடந்த கூட்டத்தில் சமர்பிக்கப்பட்டது. கடந்த 13 வருடங்களாக, ஜோர்டான், டெல் ஹம்மாம் என்னும் இடத்தில் தொல்லியல் ஆய்வாளர் பிலிப் சில்வியா தலைமையில் நடத்திய அகழ்வாராய்ச்சி கூறும் செய்தி...
சுமார் 3700 ஆண்டுகளுக்கு முன் இங்கு வாழ்ந்த மனிதர்கள், விண்கற்கள் வீழ்ச்சி மற்றும் பூகம்பத்தால் அழிக்கப்பட்டிருப்பதற்கான சான்றுகள் கிடைத்துள்ளது. அகழ்வாராய்ச்சியில் கண்டெடுக்கப்பட்ட மண்பானை ஓட்டின் ஒரு பகுதி அதிக வெப்பத்தின் காரணமாக கண்ணாடி போன்று உருகியுள்ளது. இப்படி உருகிய கண்ணாடித் துண்டை விரிவாக ஆய்வு செய்த போது, அதனுள் ஜிர்கான் படிகம் (ZIRCON CRYSTALS) உருவாகி இருந்தது.

பொதுவாக ஜிர்கோன் படிகம் உருவாக குறைந்தபட்ச 4000 C டிகிரி வெப்பம் தேவைப்படும். மேலும் உருகிய மண்பாண்ட ஓட்டில் ஒரு சிறு பகுதி மட்டுமே கண்ணாடியாக மாறியிருந்தது. முழுமையாக மாறும் அளவிற்கு வெப்பம் நீடிக்கவில்லை. விண்ணிலிருந்து வீழ்ந்த எரி கல்லினால் ஏற்பட்ட8000 – 12000 டிகிரி சென்டிகிரேடு வெப்பம் (A short burst of intense heat) சில வினாடிகளே நீடித்தது. இது சூரியனின் மேற்பரப்பில் உள்ள வெப்பத்திற்கு சமமானது. இதன் பாதிப்பு சுமார் 500 சதுர கிலோமீட்டர் பரப்பளவில் வாழ்ந்த 40,000 – 60,000 மக்களை எரித்துக் கொன்றது.
ஜிர்கோனிய படிகங்களும் 12,000 C வெப்பத்தை உறுதி செய்கின்றன. மேலும் அங்கு ஆறு இடங்களில் எடுக்கப்பட்ட மண் மாதிரிகள், வெப்பக் காற்று (Intense hot air blast) மேலும் அங்கிருந்த உருகிய பாறையானது (MELT ROCK) மூன்று விதமான மண்கள் கலந்து உயர் வெப்பத்தில் உருகி கண்ணாடி போன்று மாறியிருந்தது. அவைகள் அதிர்வலையின் தாக்கத்தை கூறுகின்றன. எரிகல் வீழ்ச்சியினால் ஏற்பட்ட உயர் வெப்பமானது நிலத்தின் மேற்புற ஈரத்தை ஆவியாக்கி விட்டதால். சாக்கடலின் (DEAD SEA) உப்புத் தன்மை நிலத்தில் ஊடுருவி முழு நிலமும் பயிரிட தகுதியற்றதாகி விட்டது.
எனவே நம் கட்டளை வந்து விட்டபோது, நாம் (அவ்வூரின்) அதன் மேல்தட்டைக் கீழ்தட்டாக்கி விட்டோம்; இன்னும் அதன் மீது சுடப்பட்ட செங்கற்களை மழைபோல் பொழிய வைத்தோம். அல் குர்ஆன்.11:82

فَتِلْكَ بُيُوْتُهُمْ خَاوِيَةً بِمَا ظَلَمُوْا اِنَّ فِیْ ذٰلِكَ لَاٰیَةً لِّقَوْمٍ یَّعْلَمُوْنَ
அவர்கள் செய்து கொண்டிருந்த அநியாயங்களின் காரணமாக (அழிந்து போன) அவர்களுடைய வீடுகள் இதோ பாழடைந்து கிடக்கின்றன. அறியக்கூடிய மக்களுக்கு நிச்சயமாக இதில் ஒரு (நல்ல) படிப்பினை இருக்கின்றது.(குர்ஆன் : 27:52)

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 29
(அவச் சொல் : "நரகமே வெடித்துவிடும்")

"எண்ணங்களைப் பற்றி கவனமாக இருங்கள்.அவைகள் தான் வார்த்தைகளாக மாறுகின்றன.
வார்த்தைகளில் கவனமாக இருங்கள்.அவை தான் செயல்களாக மாறுகின்றன.
”ஒவ்வொருவரும் தத்தமது எண்ணங்களின்{வழிமுறைப்}படி செயலாற்றுகின்றனர்.” (குர்ஆன்:17:84}
ஹமாஸ் பணயக் கைதிகளை விடுவிக்கும் முடிவில் இருப்பதாக மத்திய கிழக்கிற்கான டிரம்பின் சிறப்பு தூதர் ஸ்டீவன் சார்லஸ் விட்கோஃப் தெரிவித்தார்.
அமெரிக்காவின் 47வது அதிபராக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட டொனால்ட் டிரம்ப் செவ்வாயன்று (நரகம் படைக்கப்பட்ட தினம் செவ்வாய் கிழமை) (ஜனவரி 7, 2025) " நான் அமெரிக்காவின் அதிபராக பதவியேற்கும் ஜனவரி 20 ஆம் தேதிக்கு முன்னர் ஹமாஸ் பணயக் கைதிகளை விடுவிக்காவிட்டால் , "நரகமே வெடித்துவிடும்" என்று ஹமாஸை எச்சரித்துள்ளார் டிரம்ப் .

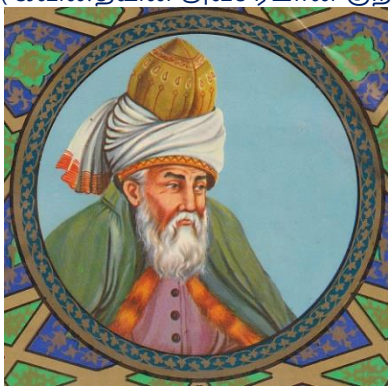
(நரகம் என்றாலே நெருப்புத்தான். நெருப்பைத்தவிர வேறொன்றும் இல்லை. நெருப்பு நெருப்புத்தான்)
"எல்லா நரகமும் வெடிக்கும். அந்த பணயக்கைதிகள் திரும்பி வரவில்லை என்றால், உங்கள் பேச்சுவார்த்தையை நான் காயப்படுத்த விரும்பவில்லை, நான் பதவிக்கு வருவதற்குள் அவர்கள் திரும்பி வரவில்லை என்றால், மத்திய கிழக்கில் அனைத்து நரகங்களும் வெடிக்கும்,” என்று டொனால்ட் டிரம்ப் புளோரிடாவின் மார்-எ-லாகோவில் செய்தி மாநாட்டு செய்தியாளர்களிடம் கூறினார்.
(நரகம் ஏழு வகை : 1.ஜஹன்னம், 2.லழா, 3.சக்கா, 4.ஹுத்தமா, 5.ஜஹீம், 6.சார்,7.ஹாவியா)
டொனால்ட் டிரம்ப் அச்சுறுத்திய அதே தினமான ஜனவரி 7- செவ்வாய் கிழமை அன்று அமெரிக்காவில் உள்ள லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ் என்ற பகுதியில் வரலாறு காணாத காட்டுத்தீ பரவி நாட்டையே பெரும் அதிர்வலையை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

அமெரிக்காவின் ஹாலிவுட் நகரம் என்று சொல்லப்படும் கலிபோர்னியா மாகாணத்தில் உள்ள லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ் என்ற பகுதியில் கடந்த 7ஆம் தேதி 160 கி.மீ வேகத்தில் பலத்த காற்று வீசியதால் காட்டுத்தீ பரவியது. இந்த காட்டுத்தீயால், அந்த பகுதிகளில் உள்ள பள்ளிகள், வீடுகள் உள்ளிட்ட பல இடங்கள் சேதமடைந்தன.
தொடர்ந்து 3 நாட்களாக பரவி வரும் இந்த காட்டுத்தீயால், அந்த பகுதி முழுவதும் எரிமலை குழம்பு போல் காட்சியளிக்கிறது. பொது மக்களின் உடமைகள் மட்டுமல்ல, லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ் பகுதியில் வசிக்கும் பல ஹாலிவுட் நடிகர்கள் வீடு முதற்கொண்டு தீக்கிரையாகிவிட்டனர்.
இதனால், அந்த பகுதிகளில் இருந்து பொதுமக்கள் உடனடியாக வெளியேறும்படி உத்தரவிட்டனர். அதன்படி, கிட்டத்தட்ட, அப்பகுதியில் வசித்த 1.30 லட்சம் மக்கள் அங்கிருந்து வெளியேறியதாகக் கூறப்படுகிறது.
இதற்கிடையே, காட்டுத்தீ காரணமாக கலிபோர்னியா மாகாண அரசாங்கம் அங்கு அவசர நிலை பிரகடனத்தை அறிவித்துள்ளது. சுமார் 27,000 ஏக்கர் பரப்பளவில் எரிந்து கொண்டிருக்கும் தீயை அணைக்க, தீயணைப்புத்துறையினர் போராடி வருகின்றனர்.
தீயை அணைக்கும் பணியில் ஹெலிகாப்டர், விமானங்கள் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. இருந்தாலும் தீயை அணைப்பதில் தோல்வியைத்தான் கண்டனர். ஒட்டுமொத்தமாக, இந்த பயங்கர தீ விபத்து அமெரிக்காவையே உலுக்கியுள்ளது.

இவ்வளவு பெருந்தீக்கான காரணம் தெரியவில்லை என்றாலும், இந்தத் தீ பரவுவதற்கு ஒரு முக்கிய காரணம் கிழக்கு அல்லது வடகிழக்கு திசையில் நிலத்தில் இருந்து அமெரிக்கக் கடற்கரையை நோக்கி "சாண்டா அனா " அனல் காற்று வீசுகிறது. இது மணிக்கு 100 மைல் வேகத்தில் வீசுகிறது.
(குற்றம் சுமத்த) வழி ஏற்படுவதெல்லாம் மனிதர்களுக்கு அநியாயம் செய்து நியாயமின்றி, பூமியில் கொடுமை செய்கிறார்களே, அவர்கள் மீதுதான், அத்தகையோர்களுக்கு மிகத் துன்புறுத்தும் வேதனை உண்டு. (குர்ஆன் 42:42)

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 30

(கவிதையின் அவசரமான குறிக்கோள்)



நல்ல கவிதை என்று எதை, எப்படிச் சொல்வது? அதைப் பற்றிய தீவிர சர்ச்சைகள் பல உள்ளன. உங்களுக்கு நல்ல கவிதை எனக்கும் நல்லது என்று கட்டாயமில்லை.
உங்கள் கவிதை ரசனை அதிகரிக்க அதிகரிக்க உங்கள் வாக்கியம் மாறிக்கொண்டே வரும். அதைக் கவனித்தீர்களா ? கவிதை வாசிப்பில் உள்ள ஆனந்தத்தைதான் பலர் சொல்கிறார்கள். "கவிதை என்பது இன்பம். காதல் செய்யவதுபோல" என்கிறார் ஒரு சமகால கவிஞர்.
மில்டன் (1608-74) தத்துவத்துடன் கவிதையை ஒப்பிட்டு, "அதைவிட இது எளிதானது, புலன்களைத் தூண்டி உணர்ச்சிவசப்படுவது" என்றார்.
காலிரிட்ஜ், 'கவிதையின் சரியான, அவசரமான குறிக்கோள். இன்பத்தை உடனுக்குடன் தொடர்புப்படுத்துவது" என்றார்.

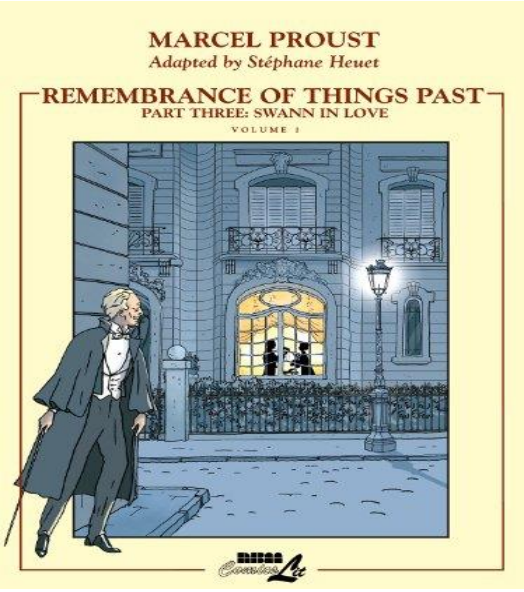
காவிரிட்ஜின் அறுதிப்படி, "கவிதை என்பது சிறந்த வார்த்தைகளின் சிறந்த அமைப்பு" என்றார்
மேத்யு ஆர்னால்டு. "கவிதை என்பது மிக அழகான, அழுத்தமான புத்திசாலித்தனமான விளைவுகளை உண்டாக்க ஏற்பட்ட முறை" என்றார்.
ராபாட் ஃப்ராஸ்ட் "கவிதை பரவசத்தில் ஆரம்பித்து அறிவில் முடிவது" என்றார்.
வார்ட்ஸ்வொர்த் "கவிதை என்பது தன்னிச்சையாக வலுவான உணர்ச்சிகள் பொங்கிப் பெருகுவது" என்றார்.
கீட்ஸ், "கவிதை படிப்பவனின் மனதில் தன்னுடைய உயர்வான எண்ணங்களைப் போலவே இருக்க வேண்டும். ஏறத்தாழ அவன் ஞாபகம் போலத் தோன்ற வேண்டும்" என்றார்.
கவிதை பற்றி பலர் சொல்லியிருக்கிறார்கள். மேலே குறிப்பிட்ட அத்தனை கருத்துக்களை உள்ளடக்கிய நல்ல கவிதை என்ன என்று சொல்வதைவிட, எனக்குப் பிடித்த நல்ல கவிதை ஒன்றை உங்களுக்குக் கொடுப்பது நல்லதாக இருக்கும் என நினைக்கிறேன்.
ஜலாலுதீன் ரூமி (30 செப்டம்பர் 1207 - 17 டிசம்பர் 1273) - பெர்ஷிய மொழியில் கவிதை எழுதிய பாரசீக கவிஞர் தலைசிறந்த மஸ்னவியிலும் பிற நூல்களிலும் தனது தத்துவங்களையும் இறையியலையும் மிகவும் அழகாக யதார்த்தமாக எழுதினார். பெரும்பாலும் விலங்குகளை, பறவைகளை உதாரணங்காட்டி எழுதினார்.
'முகத்துக்கும் உண்மைக்கும் எத்தகைய தொடர்பு உள்ளது என்றால், சிங்கத்துக்கும் அதன் குகைக்கும் உள்ள தொடர்பைப்போல அல்லது பேச்சுக்கும் குரலுக்கும் அதன் எண்ணத்துக்கும் உள்ள தொடர்பைப்போல' என்றார்.
நிலையான குகையில் பல்வேறுபட்ட சிங்கங்கள் வந்து போவது போன்று, நிலையான எண்ணங்களில் வெவ்வேறு கற்பனைகள் உருவாகின்றன என்கிறார்.
மனிதனின் யதார்த்தவியலை இப்படி சிறுவர் இலக்கியத்துக்கு ஏற்றதுபோல் அமைப்பதில் வல்லவரான ரூமியின் பிரபலமான க(வி)தை,

`தன் கால அறிஞர் கூட்டம்
இறைவனைப் பற்றிய மதிப்பிலே
பற்பலவிதம் பேசுவதையும்
அவனுக்கு முரணான தன்மைகளைக் கற்பிப்பதையும்
கண்ட கீழை நாட்டு மன்னரொருவன்,
பரம ரகசியமாக தனது தலைநகருக்கு
யானையொன்றைக் கொண்டுவரச் செய்தான்.
அதை இருட்டான இடமொன்றில் நிறுத்தினான்.
அந்த அறிஞர்களை அழைத்தான்.
அவர்கள் யாருமே கண்டிராத
அபூர்வ மிருகமொன்றைத்
தான் கொண்டுவந்திருப்பதாக

அவர்களிடம் கூறினான்.
அவர்களை இருட்டான இடத்திற்கு
தன்னோடு வருமாறு அழைத்தான்.
அங்கு சென்றதும்,
அம்மிருகம் அவர்கள் முன் நிற்கிறதென்றான்
அவர்களால் அதைக் காண முடிகிறதா
என்றும் வினவினான்.
அவர்கள் இல்லை என்றதும்,
அதனருகில் நெருங்கி,
அதைத் தொட்டுணருமாறு வேண்டினான்.
அவர்கள் தடவிப் பார்த்தனர்;
ஒவ்வொருவரும் ஒரு பகுதியைப் பார்த்தனர்.
பின்னர் யாவரும் வெளிச்சத்திற்கு மீண்டனர்.
அப்பிராணி தூண் போன்றிருக்கிறது
என்றார் ஒருவர்.
அதன் தோல் சொரசொரப்பானதென்றார் இன்னொருவர்.
வழவழப்பான கொம்புடையதென்றார் மூன்றாமவர்.
ஏதோ ஒரு முரட்டு வஸ்துவாலான
மடிப்புகள் காணுகிறதென்றார் இன்னொருவர்.
ஆனால், யாரும் முழு உண்மையைச் சொல்லவில்லை.
எனவே, அவர்களை
அரசன் மீண்டும் இருண்ட இடத்திற்கு
இட்டேகினான்; அங்கெ வெளிச்சம் வந்தது
அவர்கள் யானையைக் கண்டனர்.
ஒவ்வொருவர் சொன்னதும் நிஜமே எனினும்
அனைவர் கூற்றுகளும் சத்தியத்திலிருந்து
பெரிதும் வேறுபட்டவை என்பதை உணர்ந்தனர்'
என்பதன் மூலம் என் மதம் பெரிது, உன் மதம் பெரிது எனச் சண்டையிடுபவர்களுக்காக யாதும் ஒன்றே என்று கூறுகிறார். இந்தப் பன்முகத்தன்மையே இன்று ரூமியை உலகம் முழுவதும் பேசவைக்கிறது.
மழையைக் கொடுத்து நீர்நிலைகளை உருவாக்கும் வானம், மீண்டும் அந்த நீரை ஆவியாகப் பெருவதுப்போல், இங்கு பிறக்கும் ஒவ்வொரு மனிதனும் மீண்டும் பெற்றுக்கொள்ளப்படுபவனே என்று இறப்பைப் பதிவுசெய்துள்ளார்.
மனிதனின் செயலும் புகழும் இங்கேயே தங்கிவிடும் என்பதுதான் நாம் அறியும் யதார்த்தம். அந்த வகையில் தன் கவிதைகளில் நூற்றாண்டுகளைக் கடந்தும் இன்றும் வாழ்கிறார் ஜலாலுதீன் ரூமி.
எவ்வளவு அழகான தத்துவார்த்தமான அவசரமான குறிக்கோளைக் கொண்ட கவிதை

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 31

(உயிர் என்பது மூச்சுக்காற்றல்ல. ஞாபகம்தான்)



மணமும் சுவையும் நம் ஞாபகங்களுடன் ஒன்றியிருப்பவை. ஒரு மகிழம்பூவோ மரிக்கொழுந்தோ வாசனை, உங்களை பள்ளிப்பருவத்தில் பக்கத்து சீட்டில் உட்கார்ந்திருந்த பெண்ணின் ஞாபகத்துக்கு கொண்டு போகலாம். மார்ஸெல் ப்ரௌஸ்ட் (Marcel Proust) ஒரு முறை ஒருவிதமான கேக்கை ருசி பார்த்தபோது அவருக்கு சட்டென்று வெள்ளமாக பழைய நினைவுகள் தோன்றினவாம். அதையெல்லாம் 'Remembrance of Things Past ' என்கிற நாவலாக ஏழு வால்வும் எழுதினார்.

படுக்கையில் புரண்டு புரண்டு படுப்பதை முப்பது பக்கம் எழுதுவதில் என்ன இலக்கியம் இருக்கப்போகிறது ? என்று அந்தப் புத்தகம் முதலில் பதிப்பாளர்களால் நிராகரிக்கப்பட்டது.
இன்று, உலக இலக்கியத்தில் அது மிகமுக்கியமான புத்தகம் "மற்றதெல்லாம் அழிந்தபின், உடல் அழிந்தபின் மணமும் ருசியும்தான் தனிப்பட்ட விசுவாசமான உணர்ச்சிகளாக மிச்சமிருக்கும்" என்று Remembrance of Things Past ' நாவலில் மார்ஷல் ப்ரௌஸ்ட் குறிப்பிட்டார். உளவியலாளர்கள் அந்த நாவிலின் ஏழு வால்வும் மாய்ந்து மாய்ந்து படித்து நிறைய உளவியல் சிந்தனைகளை உருவாக்கினார்கள்,

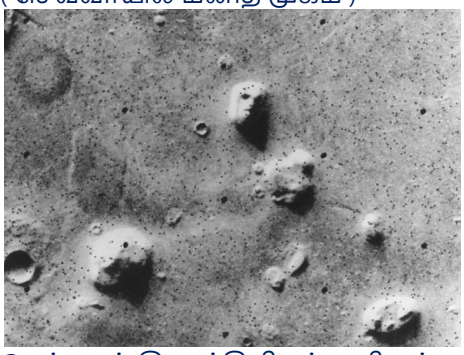
நம் எல்லோருக்கும் ஞாபக சக்தியை இழப்பதில் பயம் இருக்கிறது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக காந்தி என்கிற பெயரே மறந்து, 'ராட்டை சுத்தினாரே தாத்தா' என்கிற நிலைக்கு வந்துவிடுவோமோ என்கிற அச்சம் உள்ளது. வயசாகிக் கொண்டிருப்பதால் இது நிகழ்கிறது என்று நம்புகிறோம் உண்மையல்ல. பிறந்த கணத்திலிருந்து நாம் நியுரான்களை இழந்து கொண்டிருக்கிறோம். அது தெரியுமா உங்களுக்கு ?
உடம்பின் மற்ற செல்கள் மயிர் வளர, நகம் வளர என்று ஒவ்வொன்றிலும் புதுப்பிக்கப்படுகின்றன. காரணம் புதிய நியுரான்கள் உடலின் மற்ற பாகங்களுக்குத் தேவை. ஆனால், மூளையில் அது நமக்கு பிரயோசனம் இல்லை. புதுசாக வைத்தால் நாம் புதிய மனிதர்கள் ஆகிறோம். நம் பழைய நினைவுகள் அனைத்தும் இழந்து மற்றொரு மனிதனாக நாம் விரும்பவில்லை என்பதுதான் நம் ஆன்மாவில் பதிந்த உண்மை.
இதைத்தான் மார்ஷல் ப்ரௌஸ்ட் நாவலாக்கி அதை ஆங்காங்கே சொல்லி, நம் மலரும் நினைவுகளை தட்டியெழுப்புகிறார்.

எனக்கு எட்டு வயது. 1968 வாக்கில் எங்க தெருவில் 35 வயது விதவை தூக்கிலிட்டு தற்கொலை செய்து கொண்டாள். அவளை போஸ்ட் மார்ட்டம் செய்து, பாடியை வேனில் இருந்து இறக்கும்போது தூரத்தில் வானொலியில் ...
"என்னை மறந்ததேன் தென்றலே சென்று நீ என்நிலை சொல்லி வா
காற்றோடு வளரும் சொந்தம் காற்றோடு போகும் மன்னவா
கண்ணோடு மலரும் அன்பு கவியாக மாறாதோ "
என்ற பாடல் அந்த பதற்றமான சிட்ஷூவேஷனோடு கேட்டு என் ஆழ்மனதில் அது ஆழமாக பதிந்துவிட்டது.
இன்றைக்கு இரவில் சில நேரம் MAGA TV -ல் பழைய பாடல் கேட்கும்போது இந்த பாடல் வந்தால் அந்த விதவைப்பெண் ' என்னை மறந்ததேன் தென்றலே ' - நினைவுக்கு வருகிறாள். உடனே சேனலை மாற்றி காமெடிக்கு போறேன்.

சில பாடும் பறவைகள் புதிதாக நியுரான்கள் பெறுகின்றனவாம். ஆனால், அவைகளுக்கு பாடும் கீதங்கள் மறந்துபோய் புதுசாக கற்றுக் கொள்கின்றனவாம்.
அம்னிசியாவில் மண்டையில் அடிபட்டு நியுரான்கள் டேமேஜாவதில் பழைய ஞாபகங்கள் அழிந்துபோய் விடுகின்றன. இதன் மிக மோசமான நிலை. அல்ஜைமர் வியாதி.
மனைவி, மக்கள் பழைய பள்ளி, தெரிந்த பாட்டுகள், திறமைகள், கவிதைகள், கடிதங்கள். காதல்கள் எல்லாம் மறந்துபோய் சாப்பிடுவது மட்டும் ஞாபகம் இருந்து நாளடையில் சாப்பிடுவதற்காக வாயசைப்பதையும் மறந்துவிடுவோமாம் உயிருடன் இருப்பது என்பது இதுதான். உயிர் என்பது மூச்சுக்காற்றல்ல. ஞாபகம்தான்
'இரண்டை நினைவில் வையுங்கள்,
இரண்டை எப்போதும் மறந்து விடுங்கள்'.
நினைவில் கொள்ள வேண்டிய இரண்டு: 'இறைவனையும், இறப்பையும் எப்போதும் நினைவில் வையுங்கள்'.
மறக்க வேண்டிய இரண்டு: 'நீங்கள் பிறருக்கு செய்த நன்மை, பிறர் உங்களுக்கு செய்த தீமை. இவ்விரண்டையும் எப்போதும் மறந்துவிடுங்கள்'.
- லுக்மான் (அலை)

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 32

(செவ்வாயில் மனித முகம்)



செவ்வாய் கிரகத்திலிருந்து விழுந்த எரி கற்களை அலசி, அதில் பாக்டீரியா இருப்பதாக சொல்லி, செவ்வாய் கிரகத்தில் உயிர் வடிவ சாத்தியர்கள் இருப்பதாக சென்ற வருஷம் ஒரு பரபரப்பு ஏற்பட்டது . இப்போது அந்தப் பாக்டீரியா நிசமாகவே செவ்வாய் கிரகத்தைச் சேர்ந்ததுதானா.. அல்லது பூமியிலே ஏற்பட்ட பிற்சேர்க்கையா.. என்று தீவிரமாக சந்தேகித்து,'நேச்சர்' இதழில் கட்டுரை வெளியீட்டு இருக்கிறார்கள்.
விஞ்ஞான அணுகுமுறையின் சிறப்பு இதுதான் எதாவது புரட்சிகரமாக அறிவித்துவிட்டால், அதை குடலாப்பரேஷன் பண்ணி தீர்த்துவிடுவார்கள். அதில் ஓட்டை உடைசல் இருக்கிறதா - என்று ஒரு கோஷ்டியே தூக்கமில்லாமல் அலையும்.

செவ்வாய் கிரகத்தில் ஒரு மனித முகம் தெரிகிறது என்றார்கள் இந்த தடவை ரீல் விடவில்லை. செவ்வாய் கிரகத்தில் சைடோனியா என்கிற பகுதியில் ஒரு கிலோமீட்டர் குறுக்களவுள்ள ஒரு முகவடிவம், 1976-ல் வைக்கிங் என்னும் விண்கலம் சுற்றும்போது பிடிக்கப்பட்ட போட்டோவில் தற்செயலாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.
அதை உடனே கம்ப்யூட்டர் முறைகள் மூலம் தெளிவுப்படுத்தியதில் ஓர் ஆசாமி உயிரில்லாமல் வானத்தைப் பார்த்துக்கொண்டு இருப்பது போன்ற முகம், அந்த முகம் தற்செயலாக ஏற்பட்ட செவ்வாய் கிரகத்தின் மேற்பரப்பு பதினைந்து கோடி கிலோமீட்டர். "அதில் ஸ்டாம்பு சைஸ் உள்ள ஒரே ஒரு கிலோமீட்டர் மட்டும் மனித முகம் போல இருப்பது எப்படி சாத்தியம் ?

செவ்வாய் கிரசுத்தில் நம்மைவிட பழைய கலாசாரம் இருந்திருக்கிறதா? அவர்கள் நமக்கு அனுப்ப விரும்பும் செய்தியா இது ? அங்கிருந்து வந்தவர்கள்தான் நம் மனிதர்களா ?" போன்ற பலவிதமான கேள்விகளுக்கு இந்த முகம் இடம் கொடுத்து, அமெரிக்க பிரிட்டிஷ் பரபரப்பு பத்திரிக்கைகளுக்கு நிறைய தீனி கிடைத்துள்ளது.
இப்போது கூட வலைதளத்தில், பல மில்லியன் நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னர் செவ்வாய் கிரகத்தில் வாழ்ந்த மனிதர்கள் அக்கிரகத்தை ஒரு அணுசக்தி யுத்தத்தில் வசிக்க முடியாததாக மாற்றி இருக்க வேண்டும்
இந்த நம்ப முடியாத இந்த சதி கோட்பாட்டின் பின்னால் யார் இருக்கிறார்கள்?
செவ்வாய் கிரகத்தில் சதி கோட்பாடு ஒரு டிக்டாக் பயனரான 'crackheadjoedirt' என்பவர் மூலம் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளது. 'உங்கள் மனதை முற்றிலுமாக பிரமிக்க வைக்கும் ஒரு சதி கோட்பாடு என்றால் அது என்னவாக இருக்கும்?' என்ற கேள்விக்கு பதிலளிக்கும் விதமாகத் தான் இந்த டிக்டாக் வீடியோ சமூக வலைத்தளத்தில் பதியவிடப்பட்டுள்ளது.

திங்கட்கிழமை நிலவரப்படி, இந்த வீடியோ 2, 30,000 க்கும் மேற்பட்ட லைக்குகளைப் பெற்றுள்ளது மற்றும் கிட்டத்தட்ட 10,000 முறை ஷேர் செய்யப்பட்டுள்ளது.

அவர் தெரிவித்துள்ள கருத்தின் படி, பல பில்லியன் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு செவ்வாய் கிரகத்தில் அதன் மேற்பரப்பில் நீர் பாய்ந்திருக்கிறது என்று நம்பும் விஞ்ஞானிகளை மேற்கோள் காட்டி, கோட்பாட்டாளர் செவ்வாய் கிரகத்தில் ஒரு காலத்தில் இயற்கை வளங்கள் இருந்ததாகக் கூறியுள்ளார். இயற்கை வளங்கள் இருக்கும் பட்சத்தில் உயிர்களும் இருந்திருக்க வேண்டும் தானே, அது தானே அறிவியல் உண்மை.
செவ்வாய் சிவப்பு நிறமாக மாற காரணம் என்ன?
"செவ்வாய் கிரகம் இயற்கையாகவே சிவப்பு நிறத்தில் உருவான கிரகமாக இல்லை, ஓரிரு மில்லியன் ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு ஒரு கிரகம் சிவப்பு நிறமாக மாறியுள்ளது. அப்படி என்ன காரணத்தினால் செவ்வாய் சிவப்பு நிறமாக மாறி இருக்கக்கூடும் என்பதை அறிய விரும்புகிறீர்களா? " என்று கேள்வியை அவரே கேட்டு, அதற்கு பதிலையும் கூறியுள்ளார்.

"ஒரு கிரகத்தில் போதுமான அளவு அணுக்கள் வெளியேறினால், முதலில் நடக்கும் ஒரு முக்கிய சம்பவம் அணுசக்தி குளிர்காலம் தான்''. 'அணுசக்தி குளிர்காலமா அப்படி என்றால் என்ன என்பது தானே உங்களின் அடுத்த கேள்வி, பதிலைச் சொல்கிறோம் என்று,
அணுசக்தி குளிர்காலம் என்பது அணு குண்டுவெடிப்புக்குப் பின்னர் நடக்கும் ஒரு நிகழ்வாகும். இது தடிமனான சாம்பலை இன்னும் அதிக தடிமனாகக் கொண்டு சூரிய ஒளியைத் தடுக்கிறது" என்று டிக்டாக் பயனர் வீடியோவில் கூறியுள்ளார்.
"அணுசக்தி குளிர்காலத்தில் செவ்வாய் கிரகத்தில் இருந்த அனைத்து இயற்கை வளங்களும் அழிந்த பிறகுதான், மனிதர்கள் செவ்வாயை அணுக் குண்டால் அழித்தனரா ? அதனால் கிரகம் தூசியால் மூடப்பட்டுச் சிவப்பாக மாறியிருக்கக் கூடும் என்று அவர் கூறியுள்ளார்.
அவரின் கோட்பாடு என்னவென்றால், ''செவ்வாய் கிரகத்தில் இருந்து அதன் இயற்கை வளங்கள் அனைத்தையும் மனிதர்கள் அணுக் குண்டுகளால் அழித்தபின் பூமிக்கு வந்திருக்கிறோம்." என்று கூறியுள்ளார். இந்த கோட்பாடு தான் இப்போது அனைவரையும் பிரமிக்க வைத்து படுவேகமாக வைரலாகி வருகிறது.
செவ்வாய் கிரகத்தின் சிவப்பு நிறத்திற்கு என்ன காரணம்?
செவ்வாய் கிரகம் சிவப்பு நிறத்தில் இருப்பதற்கு முக்கிய காரணமாகக் கூறப்படுவது, செவ்வாய் கிரகத்தின் மேற்பரப்பு துரு இரும்பு ஆக்சைடுடன் மூடப்பட்டிருக்கிறது. இது அணுசக்தி குளிர்காலத்தில் ஏற்பட்ட அணுக்கழிவுகள் அல்ல என்று அறிவியல் அறிக்கை மேலும் கூறியுள்ளது.
செவ்வாய் வானத்தில் இளஞ்சிவப்பு அல்லது வெளிர் ஆரஞ்சு நிறம் இருப்பதாகத் தோன்றுகிறது, ஏனெனில் இந்த துரு துகள்கள் காற்றோடு செவ்வாயின் வளிமண்டலத்தில் வீசப்பட்டு பறந்துகொண்டிருக்கின்றது.
இந்த டிக்டாக் பயனர் வெளியிட்ட கோட்பாடு கேட்பதற்கு ஒரு நல்ல ஹாலிவுட் படத்தை பார்த்தது போன்ற அனுபவத்தை மட்டுமே தருகிறதே தவிர, இதில் நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மை என்று எதுவும் இல்லை. இது மட்டுமே இப்போது உண்மையாக இருக்கிறது.

மனித இனம் நம்ப விரும்புவது, தாம் பிரபஞ்சத்தில் தனியானவர்கள் இல்லை என்பதே. அவ்வாறு தற்செயலாக வடிவங்கள் அமைவதற்கு செவ்வாய் கிரகத்திற்கு ஏன் போக வேண்டும் பூமியிலேயே எத்தனையோ உதாரணங்கள் உள்ளன.
அமெரிக்காவில் ஒரு கத்திரிக்காய் நிக்ஸன் முகம் போல இருந்ததை ரிபப்ளிக் கட்சி , "கடவுளே ஆதரிக்கிறார் " என்று கிளப்பி விட்டது. அதேபோல் மேகங்களின் முகங்கள் தெரிவது எத்தனையோ பதிவுகள் பார்த்துவிட்டோம். நம்ப விரும்புவதற்கும் நம்புவதற்கும் வித்தியாசம் உண்டு.
"சந்தேகம்" என்பதற்கு இஸ்லாத்தில் துளிகூட இடமில்லை. அது போன்றே சந்தேகங்களின் பிறப்பிடமாகக் கருதப்படும் அனுமானம், யூகம், , குத்துமதிப்பானது போன்றவற்றுக்கும் இஸ்லாத்தில் துளிகூட இடமில்லை. என்பதனை
"எதைப்பற்றி உமக்கு(த் தீர்க்க) ஞானமில்லையோ அதை(ச் செய்யத்) தொடரவேண்டாம்; நிச்சயமாக (மறுமையில்) செவிப்புலனும், பார்வையும், இருதயமும் இவை ஒவ்வொன்றுமே (அதனதன் செயல் பற்றி) கேள்வி கேட்கப்படும். (குர்ஆன் : 17:36)
முஃமின்களே! (சந்தேகமான) பல எண்ணங்களிலிருந்து விலகிக் கொள்ளுங்கள்; ஏனெனில் நிச்சயமாக எண்ணங்களில் சில பாவங்களாக இருக்கும் (குர்ஆன் : 49:12)

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 32

(வரலாற்றில் விஷம்)

ஆதிமனிதன் கொல்வதற்கு விஷங்களை பயன்படுத்தியிருக்கிறான். காலஹாரி பாலைவனத்தில் இருந்த புதர் வாழ் மனிதர்கள் ஒருவகை மரவட்டையின் குடலிலிருந்து அரிய விஷப்பொருளை எடுத்து மிருகங்களை கொல்வதற்கு பயன்படுத்தினார்கள்.
மத்திய ஆப்பிரிக்க பிக்மி மனிதர்கள் சிவப்பு எறும்பிலிருந்து விஷம் எடுத்து பயன்படுத்தினார்கள்.
ஆதிகாலத்திலிருந்தே ஜப்பானியர்கள், கொலம்பியா தேசத்தின் செவ்விந்தியர்கள் காட்டுத் தவளையிடமிருந்து விஷமெடுத்தார்கள். .

கி.மு. 1900-ல் எகிப்த்திய பாப்பைரஸ் குறிப்பில் சயனைடு பற்றி இருக்கிறது. கி.மு. நான்காம் நூற்றாண்டில் பெர்சிய ராணி ஒருத்தி தன் மருமகளை விஷம் வைத்துக் கொன்றிருக்கிறாள்.
மித்ரிரதாத் என்னும் ஆசியா மைனர் பிரதேச அரசன் தன் தாயை பதவி நீக்கி 80,000 பேரை விஷம் வைத்துக் கொன்றானாம். இறுதியில், சோதித்துப் பார்க்க அவனே விஷம் உண்டு இறந்தானாம்.
சாக்ரடீஸ்க்கு கொடுக்கப்பட்ட ஏதெனியன் மாநிலத்தில் விஷம் குறிப்பாக மரண தண்டனைக்கு பயன்படுத்தப்பட்டது. அதைத் தயாரிப்பதற்காக, விஷ ஹெம்லாக் செடியின் விதைகளை அறைத்து பின்னர் எளிதில் சாப்பிடுவதற்கு கசகசாவின் (அபின்) சாறும் ஹெம்லாக் ஒயினுடன் கலக்கப்படுகிறது.
விஷத்தை அதிக போதைப்பொருளாகவும், விஷத்தால் ஏற்படும் மரணத்தை மேலும் அமைதியடையச் செய்வதாகவும் இவ்வாறு தயாரிக்கப்பட்டது என்று தியோஃப்ராஸ்டஸ் எழுதுகிறார்.
கி.பி. 1400 - 1700 காலகட்டம்தான் விஷங்களின் பொற்காலம் என்கிறார்கள் சரித்திர ஆய்வாளர்கள்.வெனிஸ் நகரத்தில் விஷம் வைத்து கொல்லவென்று ஓர் அரசு பிரிவே இருந்ததாம்.
இப்போதும் பம்பாய், சென்னை போன்ற நகரங்களில் இவை உள்ளன. உ-ம்: குல்ஷன் குமார்) அப்போது, யாரையாவது பிடிக்கவில்லை என்று சொல்லி, பெயர் விலாசம் கொடுத்தால் போதும். அதிகாலைக்குள் ஆள் காலி. திருப்தியானபின் பணம் கொடுத்தால் போதும்.

1598-ல் பாதிஸ்தா பார்த்தா, 'விஷங்கள் தயாரிப்பது எப்படி' என்று ஒரு புத்தகமே எழுதினார். அதில் தூக்கத்தில் கொல்வது எப்படி என்ற அத்தியாயம் சுவாரசியமானது.
அந்த புத்தகத்தில் "ஒப்பியம். பாலடோனா, ஹெம்லாக், ஸ்ட்ராமோடியம் நான்கையும் கலந்து ஒரு பாத்திரத்தில் மூடிவைத்து, மூன்று நான் அதை புளிக்க வைக்க வேண்டும். சின்ன பெட்டியில் போட்டு யாரைக் கொல்ல வேண்டுமோ அவர் தலையணைக்கடியில் வைத்துவிட்டு மூடியைத் திறந்து வைத்தால் சூரியோதயத்துக்குள் பிணத்தை எடுத்துவிடலாம்.
நாகப்பாம்பு தன் விஷத்தில் பல சமாச்சாரங்களை கலந்து வைத்திருக்கிறது. நரம்பு மண்டலத்தை தாக்க வலுவான விஷம். ரத்த சிவப்பு அணுக்களை நாசமாக்கும்.
எகிப்தியப் போழகி கிளியோபாட்ராவை அகஸ்தஸ் சீஸர் மன்னன் வென்றபோது, அவளைப் பொது இடத்தில் ஊர்வலமாக காட்டப் போகிறேன் என்று குளூரைத்தான். கிளியோபாட்ரா தன்னை ஆஸ்ப் என்னும் பாம்பு கடிக்க வைத்து தற்கொலை செய்துகொண்டாள் Asp என்பது நாகப்பாம்புதான். கிளியேபாட்ரா வளர்த்த செல்லப் பிராணிகளில் அதுவும் ஒன்று.
நெப்போலியனின் இறந்ததும் இவரது தலைமுடி மட்டும் பாதுகாக்கப்பட்டு வருகிறது. இந்நிலையில் நெப்போலியனின் சாவில் சந்தேகம் தோன்றியதன் காரணமாக 1961ம் ஆண்டு அவரது தலைமுடி ஆய்வு செய்யப்பட்டது. அப்போது அதில் விஷம் இருந்தது தெரியவந்தது. எனவே, பிரிட்டீஷ் அரசு மாவீரன் நெப்போலியனை ஆர்சனிக் விஷம் வைத்துக் கொன்று இருக்கலாம் என்று பரவலாக அனைவராலும் நம்பப்பட்டது.

ரஷ்யாவோட முன்னாள் உளவுத்துறை அதிகாரி அலெக்சாண்டர் 2006ல விஷம் கொடுத்து படுகொலை செய்யப்பட்டார். அது போல அராஃபத்தும் விஷம் வச்சு கொலை செய்யப்பட்டிருக்கலாமோன்னு சந்தேகம் எழுந்தது.
தன்னோட கணவர் உடலை எடுத்து ஆய்வு பண்ண வேண்டும் என்று சுஹா அராபத் கேட்டுக்கொண்டதுக்கு இணங்க 2012ம் வருஷம் கல்லறையில இருந்து அராபத்தோட உடல் தோண்டி எடுக்கப்பட்டு அவரோட கடைசி நிமிடத்தில் பயன்படுத்தின பொருட்கள், Dress, cap எல்லாமே மனைவி சுஹாட்ட விடமிருந்து வாங்கி அல்ஜசீரா செய்தி நிறுவனம் ஆய்வு பண்ணபோது, அராபத் உடலில் பொலோனியம் 210 என்ற நச்சுப்பொருள் இருந்தது தெரியவந்தது.

மாவீரன் அலெக்ஸாண்டர் மரணத்தின் மர்மம் இருப்பதாக
ஒட்டாகோ பல்கலைக்கழக தேசிய விஷ ஆய்வு மைய ஆய்வாளர்கள் அலெக்ஸாண்டருக்கு வழங்கப்பட்ட மது விஷத்தன்மை கொண்டது என தெரிவித்துள்ளனர்.
இது தொடர்பான ஆய்வில் ஈடுபட்ட ஆய்வாளர் லியோ செப் கூறியதாவது: கேளிக்கை விருந்தின்போது அலெக்ஸாண்டர் அதிக அளவில் மது அருந்துவது வழக்கம். அப்படியான விருந்தின்போது, அவருக்கு வெராட்ரம் ஆல்பம் எனப்படும் மூலிகைச் செடியின் பூவில் இருந்து தயாரிக்கப்பட்ட மது வழங்கப்பட்டிருக்கிறது.
வெள்ளை நிறப் பூவை உடைய இந்த மூலிகை, கிரேக்க பழங்கால மருத்துவத்தில் வாந்தி எடுக்கத் தூண்டுவது உள்ளிட்ட வற்றுக்காகப் பயன்படுத்தப்பட் டுள்ளது.இந்தப் பூவைக் கொண்டு நொதிக்கச் செய்யப்பட்ட மதுவே, அலெக்ஸாண்டரின் உயிரைப் பறித்திருக்கிறது.
இது தொடர்பான ஆய்வுக் கட்டுரை, கிளினிக்கல் டாக்ஸிகோலஜி எனும் சஞ்சிகையில் வெளியிடப்பட்டுள்ளது.
ஹிஜ்ரி 49 ஸஃபர் பிறை 29ம் நாள் அமீர் முஆவியா அவர்கள் மகன் யஜீது, தம் தந்தைக்கு பிறகு ஹஸன் ரலியல்லாஹு அன்ஹு அவர்கள் பதவி கைப்பற்றி விடக்கூடுமோ என்று எண்ணி, அவன் இமாம் ஹஸன் ரலி அவர்களின் மனைவி அஸ்மா என்பவர்களிடம் (ஜுஃதா என்றும் பெயர் உண்டு) இமாம் ஹஸன் ரலி அவர்களை நஞ்சிட்டுக் கொன்றால், அவர்களைத் தான் திருமணம் செய்து கொள்வதாகச் சொல்லியனுப்பினான் யஜீது. செல்வத்திற்கும், ஆட்சிக்கும் ஆசைப்பட்ட அவர்கள் அந்த துரோகியின் பேச்சை நம்பி இமாம் அவர்களுக்கு உணவில் விஷம் கலந்து கொடுத்துவிட்டனர். யஜீத் அவர்களை திருமணம் செய்யாமல் ஏமாற்றி விட்டான்.

கைபர் வெற்றி கொள்ளப்பட்டபோது நபி(ஸல்) அவர்களுக்கு யூதப் பெண்ணொருத்தி நபிகளாருக்கு விருந்தளிக்க விரும்புவதாக அழைப்பு விடுத்திருந்தார். அந்த யூதப் பெண்மணி விஷம் தோய்க்கப்பட்ட ஆட்டிறைச்சியை கொண்டு வந்தாள். நபி(ஸல்) அவர்கள் மற்றும் அவர்களது தோழர்கள் சாப்பிட அமர்ந்தனர்.

இறைச்சியை வாயில் போட்டு சுவைக்கும் முன்பே அதில் விஷம் இருப்பதை அறிந்து கொண்ட நபி(ஸல்) அவர்கள் தோழர்களை நோக்கி "இதைச் சாப்பிடாதீர்கள், இதில் விஷம் தடவப்பட்டுள்ளது" என்று தடுத்து விட்டு 'இங்கேயுள்ள யூதர்களை ஒன்று திரட்டி என்னிடம் கொண்டு வாருங்கள்' என்றார்கள்.
ஒன்று திரட்டி கொண்டு வரப்பட்ட யூதர்களை நோக்கி நபி(ஸல்), 'இந்த ஆட்டில் நீங்கள் விஷம் கலந்திருக்கிறீர்களா?' என்று கேட்டார்கள்.
அப்போது கூட்டத்திலிருந்த அந்த யூதப் பெண்மணி தைரியமாக, 'ஆம் கலந்திருக்கிறோம்' என்று பதில் சொன்னார்.

நபி(ஸல்) அவர்கள், 'ஏன் இப்படிச் செய்தீர்கள்?' என்று கேட்டார்கள். அதற்கு அவர், 'நீங்கள் பொய்யராக இருந்து விஷத்தின் மூலம் இறந்தால் நாங்கள் மகிழ்ச்சியடைவோம். நீங்கள் இறைத் தூதராக இருந்தால் உங்களுக்கு அந்த விஷமானது தீங்கு செய்யாது' என்று பதிலளித்தார்கள்.
நபி(ஸல்) அவர்களின் தோழர்கள் கொந்தளித்தனர். 'அவளைக் கொன்று விடுவோமா?' என்று நபி(ஸல்) அவர்களிடம் கேட்கப்பட்டது. நபிகளாரோ, 'வேண்டாம்' என்று கூறிவிட்டார்கள்.
நபி (ஸல்) அவர்களுடன் விருந்தில் இருந்த பிஷ்ர் இப்னு பரா (ரலி) என்ற தோழர் அந்த விஷம் கலந்த ஆட்டிலிருந்து ஒரு துண்டை முழுமையாகச் சாப்பிட்டதால் மரணித்து விட்டார். மரணித்துவிட்டதால் அப்பெண்மணிக்குத் தண்டனை தந்தே ஆக வேண்டுமென்று தோழர்கள் வலியுறுத்தினர்.
நபிகளாரால் மன்னிக்கப்பட்டவர், அவள் தந்த விஷத்தால் பிஷ்ர் (ரலி) இறந்துவிட்டதால் அவளுக்குத் தண்டனைத் தரப்பட்டது என்று சில அறிஞர்களின் வரலாறு குறிப்பில் உள்ளது.
நபி(ஸல்) அவர்களின் தொண்டைச் சதையில் அந்த விஷத்தின் பாதிப்பு அவர்களது மரணப்படுக்கை வரை தொடர்ந்தது.
ஆதாரம்: ஸஹீஹ் புகாரி 3:51:2671, 3:58:3169, இப்னு ஹிஷாம்.

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 33

(அமெரிக்கா: ஒரே நேரத்தில் ஒருபுறம் பனிப்பொழிவு, மறுபுறம் காட்டுத்தீ - என்ன நடக்கிறது?)
அமெரிக்காவின் ஒருபகுதியில் கடும் பனி மக்களை வாட்டி வதைக்க, மற்றொரு பகுதியில் காட்டுத் தீ கடும் சேதம் ஏற்படுத்தி வருகிறது.
தெற்கு கலிஃபோர்னியாவில் பலத்த காற்று காரணமாக ஏற்பட்ட காட்டுத் தீ அங்குள்ள வீடுகளை தீக்கிரையாக்கியுள்ளது.

தற்போது வரை 10 ஆயிரம் வீடுகளில் இருந்து குறைந்தது 30 ஆயிரம் மக்கள் பத்திரமாக வெளியேற்றப்பட்டுள்ளனர். லட்சக்கணக்கான மக்கள் செங்கொடி எச்சரிக்கையின் கீழ் உள்ளனர். அதாவது தீ விபத்துக்கான அதிகப்படியான ஆபத்தில் அவர்கள் உள்ளனர்.
லாஸ் ஏஞ்சல்ஸின் பசிபிக் பாலசேட்ஸில்10 ஏக்கரில் இருந்த காட்டுத் தீ, சில மணி நேரங்களில் 2,900 ஏக்கருக்கும் பரவியதால் அவசர நிலை அறிவிக்கப்பட்டு உள்ளது. வீடுகள் தீப்பற்றும் ஆபத்து இருப்பதால் வேறு வழியின்றி வெளியேறியதாக அப்பகுதி மக்கள் கூறுகின்றனர்.
பசிபிக் பாலசேட்ஸில் இருந்து 40 கிலோமீட்டர் தொலைவில் உள்ள அல்டடேனாவிலும் (Altadena) மற்றொரு காட்டுத் தீ ஏற்பட்டது. சிறு காட்டுத் தீயாக தொடங்கிய இதுவும் படிப்படியாக அதிகரித்து 400 ஏக்கருக்கு மேல் பரவியுள்ளது.

லாஸ் ஏஞ்சல்ஸில் குறைந்தது 2 லட்சம் பேர் மின்சார வசதி இன்றி இருப்பதாக மின் துண்டிப்பை கண்காணிக்கும் **PowerOutage.us** இணையப்பக்கம் தெரிவித்துள்ளது. மின்சாரம் துண்டிப்பு, பலத்த காற்று காரணமாக சில பள்ளிகள் விடுமுறை அறிவித்துள்ளன.
லாய் ஏஞ்சல்ஸின் தீயணைப்புத்துறை தலைவர் கிரிஸ்டின் க்ரோலி இது தொடர்பாக கூறுகையில், ' மக்களை வெளியேற்றுவதில் குழப்பம் இருந்தபோதிலும் இதுவரை உயிரிழப்பு அல்லது காயம் தொடர்பாக எவ்வித தகவல்களும் இல்லை; என்றார்.
நூற்றுக்கணக்கான தீயணைப்புப் படையினர் தரைவழியாக, வான்வழியாக தீயை அணைக்கும் பணியில் ஈடுபட்டு வருகின்றனர். எனினும் தீயை கட்டுப்படுத்துவதில் காற்றின் வேகம் தடையாக உள்ளது.காட்டுத் தீ பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளில் இருப்பவர்கள் எச்சரிக்கையுடன் இருக்குமாறும் அமெரிக்க அதிபர் ஜோ பைடன் கூறியுள்ளார்.
மறுபக்கம், கடந்த 13 ஆண்டுகளில் இல்லாத பனிப்பொழிவின் பிடியில் அமெரிக்காவின் சில மாகாணங்கள் சிக்கியுள்ளன. மத்திய அமெரிக்காவின் கேன்ஸஸ் முதல் கிழக்கு கடற்கரையில் உள்ள நியூ ஜெர்ஸி வரையிலான

மாகாணங்கள் பனியால் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளன. அமெரிக்காவில் குறைந்தது 5 பேர் பனிக்கு உயிரிழந்துள்ளனர்.

இந்த செய்தி படிக்கும்போது மலக்குகளின் படைப்பு ஞாபகம் வருகிறது. இறைவனிடத்தில் ஒரு மலக்கு இருக்கிறார். அவரின் ஒரு புறம் நெருப்பாகவும், மறுபுறம் பனிக்கட்டியாகவும் இறைவன் படைத்துள்ளான். இப்படைப்பை நாம் கற்பனைக்கூட செய்ய முடியாது. இந்த மலக்கை பார்ப்பது போல் அமெரிக்க தேசம் இன்று ஒருபுறம் நெருப்பும், மறுபுறம் பனிக்கட்டியாக அதுவும் வானிலிருந்து தலைகீழாக பறந்து வரும் பறவையின் இறக்கைப் போல விரித்து இருப்பது நம் சிந்தனையில் அம்மலக்கே பூமிக்கு பறந்து வருவது போல் இருக்கிறது ! இரண்டிரண்டும், மும்மூன்றும், நன்னான்கும் இறக்கை உள்ளவர்களாக மலக்குகளைத் தன் தூதை எடுத்துச் செல்வோராக ஆக்கினான்; தான் நாடியதைப் படைப்பிலே மிகுதப்படுத்துவான்; நிச்சயமாக அல்லாஹ் அனைத்துப் பொருள்களின் மீதும் பேராற்றலுடையவன்.(குர்ஆன் : 35:1)

இதன் மூலம் மலக்கு என்றால் தூதர் எனப் பொருள். அறிஞர்கள் சிலர் அல்மலக்கு என்பது அல்முல்க்கு (ஆட்சியதிகாரம்) என்பதிலிருந்து வருகிறது எனவும் கூறியுள்ளார்கள். மலக்குகள் ஏதேனும் சில காரியங்களை நிர்வாகிக்கும் அதிகாரம் கொண்டர்வர்களாக இருப்பதால், அவர்களை அல்மலக்கு எனப்படுகிறது. மனிதர்களில் உள்ள அதிகாரிகளை அல்மலிக்கு (அரசர்) எனப்படுகிறது என்கிறார்கள் இவர்கள் . (ஆலம் அல்மலாயிகா அல்அப்ரார்)

ஆக, அல்லாஹ்வின் தூதுச் செய்தியைக் கொண்டு வருபவர்களாகவும் அவனுடைய கட்டளைகள்படி பல காரியங்களை நிர்வகிப்பவர்களாக, மறைவில் வாழும் ஒரு தனி படைப்பே மலக்குகள்.
حدثنا محمد بن إبراهيم بن داود ، حدثنا أبو أمية محمد بن إبراهيم ، حدثنا حفص بن عمر ، حدثنا ثور بن يزيد ، حدثنا خالد بن معدان ، عن معاذ بن جبل ، والعرباض بن سارية رضي الله عنهما ، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم ، قال : " إن لله عز وجل ملكا نصفه من نور ، ونصفه من ثلج ، يسبح يقول : سبحانك يا مؤلف الثلج إلى النور ، ولا يطفئ النور برد الثلج ، ولا برد الثلج حر النور ، ألف بين قلوب عبادك المؤمنين
العظمة لأبي الشيخ
باب الأمر بالتفكر في آيات الله عز وجل وقدرته وملكه وسلطانه -الأصبهاني
ذكر خلق الملائكة وكثرة عددهم - حديث : 326
அல்லாஹ்வின் தூதர் {ஸல்} அவர்கள் கூறினார்கள்: " நிச்சயமாக! அல்லாஹ்விடத்தில் ஒரு மலக் – வானவர் இருக்கின்றார். அவர் சதா எந்நேரமும் பின் வருமாறு தஸ்பீஹ் "ஒளியோடு பனிக்கட்டியை இணைத்த மா தூயவனே! உருகும் பனியால் ஒளியை அணைத்திடும் ஆற்றலை நீ வழங்க வில்லை! ஒளியின் சுடரால் பனியை உருக்கிடும் ஆற்றலை நீ வழங்க வில்லை! இறைவா! இறை நம்பிக்கை கொண்ட உன் அடியார்களின் இதயங்களையும் நீ ஒன்றிணைப்பாயாக!" என்று தஸ்பீஹ் செய்து கொண்டிருக்கின்றார்.
நூல்: அல் ஹபாயிக் ஃபீ அghக்பாரில் மலாயிக் லிஇமாமிஸ் ஸுயூத்தீ (ரஹ்)
ஹதீஸ் தந்து உதவியவர் : நண்பர் **Baseer Ahmed Usmani**

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 34

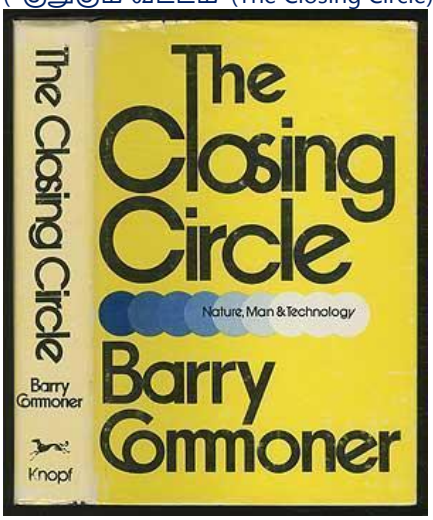
'குறுகும் வட்டம்' (The Closing Circle) - பகுதி - 1
அமெரிக்காவுக்கு இரண்டு உலகப்போர்களிலும் அணு ஆயுதத் திட்டத்தை வகுத்த நிபுணர் குழுவில் ஒருவர், பேரி காமனர். வாழ்வியலில் உயிரிகளின் பங்கினை விளக்க 'குறுகும் வட்டம்' (The Closing Circle) என்ற தனது பரபரப்பான நூலில் அவர் சொன்ன நான்கு விதிகள் சுற்றுச் சூழலியலாளர்களுக்கு மட்டுமல்ல எல்லோருக்குமே பாடம்.

விதி 1 - 'எல்லாவற்றுக்கும் எல்லாவற்றோடும் தொடர்பு உண்டு என்பது அவரது முதல் விதி
உதாரணத்திற்கு,
கனடாவில் ஓர் ஆராய்ச்சி நடந்தது. ஒரு காட்டில் குறிப்பிட்ட ஒரு பகுதியில் முயல்கள் மற்றும் நரிகளின் எண்ணிக்கையைப் பத்து. ஆண்டுகளுக்கு தொடர்ந்து மதிப்பிட்ட போது ஒரு உண்மை புலப்பட்டது. முயல்கள் அதிகம் குட்டி போட அதே அளவுக்கு நரிகளின் எண்ணிக்கையும் அதிகரித்தது.
நரிகளால் தொடர்ந்து முயல்கள் வேட்டையாடப்பட்டதால், அதன் எண்ணிக்கை சரசரவென குறைந்தது.
இரைக்குப் போதுமான முயல்கள் கிடைக்காத நிலையில் நரிகளும் குறைந்தன.
பலிவாங்கும் நரிகள் குறைந்ததால் சில மாதங்களில் முயல்களின் எண்ணிக்கை திரும்பவும் அதிகரித்தது.
ஆச்சரியமாக நரிகளும் ஏராளமாகின. இப்படி, அவற்றின் வாழக்கைப் பயணம் தொடர்ந்தது.
வெண்ணெய் போல வழுக்கும் நேர் சாலையில் மோட்டார் சைக்கிளில் பயணிக்கும் ஒருவர். இரண்டு கைகளையும் விட்டுவிட்டுப் பயணிப்பார். வண்டி ஏதாவது ஒரு பக்கம் சாய்ந்தால் அவரது உடல் நளினமாக வளைத்து அதை நேர்செய்யும். அதையும் மீறி அதிகமாக சாயந்துவிட்டால், அப்போது அவரது கைகள் அவசர அவசரமாகத் தாவிப்பிடித்து வண்டியை நேர்ப்படுத்தும் அப்போதும் அலட்சியப்படுத்தினால். விபத்து விபத்துதான்!

இத்தகைய ஒழுங்குமுறை எல்லா உயிரினங்களிலும் உண்டு குறைந்து கொண்டே வரும் முயல்களின் எண்ணிக்கை ஒன்றே ஒன்று மட்டும் மீதி இருந்தால், எப்படி இனப்பெருக்கம் செய்ய முடியும் ?
அழியவேண்டியதுதான் !
நரிக்கு முயல் மட்டும் உணவு என்றில்லாமல் வேறு பலவும் தீனியானால் வீழ்ச்சியைத் தாமதப்படுத்த முடியும்.
இயற்கை பல சமயங்களில் இப்படித்தான் சமாளிக்கிறது !
'எல்லாவற்றுக்கும் எல்லாவற்றோடும் தொடர்பு உண்டு ' என்கிற முதல் விதியை - அமெரிக்க காட்டுத்தீ ஏன் ? என்று தொடர்புபடுத்திப் பாருங்கள். (அடுத்து இரண்டாம் விதி) சொல்றேன்.

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 35

('குறுகும் வட்டம்' (The Closing Circle) - பகுதி - 2)



பேரி காமனர் வாழ்வியலில் உயிரிகளின் பங்கினை விளக்க 'குறுகும் வட்டம்' (The Closing Circle) என்ற தனது பரபரப்பான நூலில் அவர் சொன்ன நான்கு விதிகள் சுற்றுச் சூழலியலாளர்களுக்கு மட்டுமல்ல எல்லோருக்குமே பாடம்.
பேரி காமனரின் இரண்டாவது விதி:
'எல்லாம் எங்கோ போய்த்தான் தீரவேண்டும்.'
இயற்கையின் படைப்பில் எதற்கும் உதவாதது என்று எதுவுமே கிடையாது. யானைப் பசிக்கு சோளப்பொரி என்று கேலி செய்வார்கள். ஆனால், ஒரு பிடி பொரி தரையில் சிதறுமானால், ஒரு நூறு எறும்புகளாவது உயிர்வாழ முடியும்.
நாமும் விலங்குகளும் மூச்சுக் காற்றில் கழிவுகளாக வெளியிடும் கார்பன் டை ஆக்ஸைடுதான் செடிகளின் ஒளிச்சேர்க்கைக்கு மூலதனம் விலங்குகளின் கழிவுகள், பாக்டீரியா போன்ற நுண்ணுயிரிகளுக்கு உணவு. அவற்றின் சிதைவுகள் பாசியினங்களுக்கு உணவு.
இந்த சங்கிலியில் மனிதக் குறுக்கீடுகளால் அபாயமும் உண்டு. ஜப்பானில் நடந்த பயங்கரம் அதற்கு உதாரணம்:
மினமாட்டா தீவில் 'அசிட்டால்டிகைட்' என்ற வேதிப்பொருளைத் தயாரிக்கும் தொழிற்சாலை கடந்த 1950-ம் ஆண்டு உருவானது. பிளாஸ்டிக் தொழிலுக்கு அது மூலப்பொருள் என்பதால் தொழிற்சாலை அதிவேகமாக வளர்ந்தது. நிறைய பேருக்கு வேலை கிடைத்தது. சின்னஞ் சிறிய தீவு இந்த தொழிற்சாலையால் சொர்க்க பூமியாக அந்த தீவு மாறிவிட்டதாக நிறைய பேர் மகிழ்ச்சியடைந்தனர்.
இந்தத் தொழிற்சாலையின் கழிவுகள் அருகிலிருந்த கால்வாயில் விடப்பட்டு கடலில் போய்க் கலந்தன. அதைப்பற்றி அந்த மக்கள் கவலைப்படவில்லை.
ஆனால், மூன்று ஆண்டுகள்கழித்து அந்தத் தீவிலிருந்த பூனைகள் திடீரென நிலைகொள்ளாமல் இங்கும் அங்கும் அலைந்தன. எந்த நேரமும் சிரிப்பது மாதிரி ஒரு சத்தத்தை எழுப்பின. பல பூனைகள் உயரமான மாடிகளுக்குப் போய், கீழே குதித்துத் தற்கொலை செய்து கொண்டன. மக்களுக்கு இது ஆச்சரியமாகவும், அதிர்ச்சியாகவும் இருந்தது.

கொஞ்சநாள் கழித்து அதேநோய் மக்களையும் பாதித்தது. முதலில் கை செயலிழந்தன. விழிகளில் 'பாப்பா' என்னும் கரும்பட வீங்கிப் பெரிதாயிற்று. விரைவில் மூளையும் பாதிக்கப்பட்டது. வேகமாக பரவிய நோயால் 45 பேர் இறந்துவிட்டனர். எழுபதுக்கும் மேற்பட்ட குழந்தை முடமாகிப் போனார்கள்.
'இதற்கு நாங்கள் எந்த வகையிலும் காரணம் இல்லை' என்று அந்த தொழிற்சாலை கையை விரித்து விட்டது.
ஆனால், பரிசோதனை முடிவுகள் அதிர்ச்சியை தந்தன.
கடலில் கலந்த கழிவு நீரில் பாதரசம் இருந்தது. அது கடல் நீருக்குப் போனதும், 'மெதில் மெர்க்குரி'யாக மாறி, கடலில் வாழ்ந்த சிறுசிறு உயிரினங்களின் உடலில் புகுந்தது. இவற்றை சிறு மீன்கள் சாப்பிட்டபோது, அதன் உடலுக்கும் போனது.

கடலில் சின்ன மீனை பெரிய மீன் விழுங்குவது இயல்பு. அப்படி மீன்களின் உடம்புக்குள் இது போனது. அந்த பெரிய மீன்கள் பிடிக்கப்பட்டு அந்தத் தீவுக்கே விற்பனைக்கு வர, அதை மனிதர்கள் சாப்பிட்டார்கள். ஜப்பானியர்கள் பூனைக்கும் மீன்களைச் சாப்பிடக் கொடுப்பார்கள்.
பாதரசம் நரம்பு மண்டலத்தைத் தாக்கும் நச்சுப்பொருள். ஆகவேதான் செயலிழப்பு, பார்வை பாதிப்பு, மூளைக் கோளாறு என நோய்கள் தொடர்ந்தன. சின்ன பூனை சீக்கிரமே பாதிப்புக்கு ஆளாக, மனிதர்கள் கொஞ்சநாள் கழித்து நோயாளிகள் ஆனார்கள்.

கழிவு எங்கோ கடலுக்குத்தானே போகிறது என அலட்சியம் செய்ததால் வந்த விளைவு இது! எல்லாம் எங்கோ போய்த்தான் தீரவேண்டும்' என்ற விதிப்படி அது திரும்பவும் மனிதர்களிடமே வந்துவிட்டது.
"எல்லாம் எங்கோ போய்த்தான் தீரவேண்டும் "- மேற்கண்ட விதியானது
...ஜெர்மனி ஹிட்லர் யூத இனப் படுக்கொலை செய்து விரட்டியடிக்க அந்த யூதர்களுக்கு பாலஸ்தீனர்கள் இரக்கப்பட்டு, தங்கள் நாட்டைக் கொடுத்து, இயற்கை வளத்தையும் கொடுத்து (மேற்கண்ட பதிவில் சொன்ன மாதிரி மினமாட்டா தீவில் 'அசிட்டால்டிகைட்' என்ற வேதிப்பொருளைத் தயாரிக்கும் தொழிற்சாலைக்காக தங்கள் தீவை கொடுத்த மாதிரி ...) விளைவுகள் தொடர்ந்து தொடர்ந்து இன்றைக்கு அமெரிக்கா காட்டுத்தீக்குள் இருக்கிறது !
"எல்லாம் எங்கோ போய்த்தான் தீரவேண்டும் " என்கிறது பேரி காமனரின் இரண்டாவது விதி. (அடுத்து 3ம் விதி சொல்றேன்)

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 36

('குறுகும் வட்டம்' (The Closing Circle) - பகுதி - 3)

பேரி காமனர் வாழ்வியலில் உயிரிகளின் பங்கினை விளக்க 'குறுகும் வட்டம்' (The Closing Circle) என்ற தனது பரபரப்பான நூலில் அவர் சொன்ன நான்கு விதிகள் சுற்றுச் சூழலியலாளர்களுக்கு மட்டுமல்ல எல்லோருக்குமே பாடம்.
பேரி காமனர் சொன்ன - 3- ஆம் விதி :
" எது சிறந்தது என்று இயற்கைத் தெரியும் "
ஒவ்வொரு உயிரினமும் பரிசோதனைக்கூடத்தில் ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் பரிசோதனை செய்யப்பட்டுத்தான் உருவாகிறது. அதையும் மீறி நாம் உயிரினங்களை உருட்டித்தட்டி புதிய ரகங்களை உருவாக்க முயற்சிக்கிறோம்.ஆனாலும் அவற்றில் பெரும்பாலானவை நிரந்தர வெற்றியைத் தருவதில்லை என்பதுதான் உண்மை!
உதாரணமாக ஒரு கலப்பின் நெல்லை அறிமுகப்படுத்துகிறோம். சில தலைமுறைகளைத் தாண்டியதும் அதை பயிர்செய்ய இயலாமல் போகிறது. மீண்டும் புதிய விதை புதிய ரகம் என்று மாற வேண்டியுள்ளது.
இருபது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தமிழகத்தில் 'ராஜராஜசோழன்' என்ற புதிய ரக நெல்லை அறிமுகம் செய்தார்கள். ஆனால், அதை இலைப் புள்ளி நோய் தாக்கிய வேகத்தில் மிரண்டு போய் பழக்கத்திலிருந்து விலக்கிக் கொண்டார்கள்
சிங்கத்தையும், புலியையும் சேர்த்து 'டைகன்" என்ற புதிய விலங்கை சிலர் உருவாக்கினார்கள் அது கண்காட்சிக் கூண்டோடு சரி ! சிங்கத்தை மாதிரி கம்பீர கர்ஜனையும் இல்லாமல், புலியை மாதிரி வேகமும் இல்லாமல் அற்ப ஆயுளில் காணாமல் போய் விட்டது டைகன்.
எது தேவையோ அதை இயற்கை காப்பாற்றி வைத்துக் கொள்ளும். தேவை இல்லாதது எவ்வளவு அழகாக இருந்தாலும் அதை அழித்துவிடும்.

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 37

('குறுகும் வட்டம்' (The Closing Circle) - பகுதி - 4)
பேரி காமனர் வாழ்வியலில் உயிரிகளின் பங்கினை விளக்க 'குறுகும் வட்டம்' (The Closing Circle) என்ற தனது பரபரப்பான நூலில் அவர் சொன்ன நான்கு விதிகள் சுற்றுச் சூழலியலாளர்களுக்கு மட்டுமல்ல எல்லோருக்குமே பாடம்.
பேரி காமனர் சொன்ன - 4- ஆம் விதி :
" எதற்கும் ஓர் விலை உண்டு "
மனிதன் எல்லா இயற்கை வளங்களையும். சுரண்டித்தான் தனது சுகங்களைப் பெருக்கிக் கொள்கிறான். ஆனால் அதற்குக் கொடுக்கும் விலை?
காடுகளை அழித்தோம்... அணைகள் கட்டி மின்சாரம் தயாரிக்க நிலக்கரியைத் தோண்டி எடுத்து எரித்தோம். உலகமே சூடானது. அனலிலிருந்து தப்பிக்க ஏர்கண்டிஷன், ஃபிரிஜ் என்று வசதிகள் தேடுகிறோம்.
மின்சாரம் இல்லாத வாழ்க்கையை நம்மால் ஒரு நிமிடம் கூட நினைத்துப் பார்க்க முடியாது. ஆனால், இந்த வசதிகளுக்காக நாம் வாழும் சூழலையே நச்சுக் களஞ்சியமாக்கி இருக்கிறோம்.

விதிகள் தெளிவாகத்தான் இருக்கின்றன. நம்மைச் சுற்றி நடப்பவையும் அதையே உறுதி செய்கின்றன. ஆனாலும், இயற்கை மீது ஆதிக்கத்தை நிறுவும் முயற்சியை, முருங்கை மரமேறி வேதாளத்தைப் பிடிக்க முயலும் விக்கிரமாதித்தன் மாதிரி நாம் நிறுத்தியபாடில்லை.
இருந்தாலும் இந்த நான்காம் விதியின் உதாரணங்கள் உங்கள் சிந்தனைக்கு

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 38

(பிராக்டல்ஸ் FRACTALS என்னும் இறைக் கணிதம்)

கணினிகளே முழுமையாக உருவாக்கப்படாத காலத்தில், நவீன கணினிகளைக் கனவு கண்டு கட்டமைத்தவன், இரண்டாம் உலகப் போரை சில ஆண்டுகள் முன்பாக முடித்து வைத்தவன். யார் இந்த ஆலன் டூரிங்? ஏன் நவீன கணினியியலின் காலத்தில் அவன் முக்கியமானவன் ?

பிராக்டல்ஸ் FRACTALS என்பது ஒரு கணிதம். கடவுள் இயற்கையை உருவாக்கும் கணிதம் என்று கூட சொல்லலாம். இது கணிதத்தின் உச்சம்! இயற்கையை படைக்க கடவுள் உபயோகப்படுத்தும் ஒரு நிரல் God's Source Code to Create Nature என்று கூட சொல்லலாம்.
இதை முதலில் முதன்முதலில் கண்டுபிடித்தவ(ன்)ர் ஆலன் டூரிங் (ALAN TURIING) என்ற ஆங்கில கணித மேதை! நம்மூர் ராமானுஜம் மாதிரி அளவிடமுடியாத ஞானம் கொண்ட ஒரு மாமேதை! இவரும் பள்ளிக் கூடத்தில் பெரிய மார்க்குகள் வாங்கியது இல்லை! சொல்லப்போனால் பள்ளியை விட்டு படிப்பை விட்டுவிட்டு மரம் செடி கொடி இவற்றை கவனித்துக் கொண்டே இருப்பார். அதன் மூலம்தான் பிராக்டல்ஸ் என்னும் கணிதம் உருவானது! (இவரின் திறமைப் பற்றி இன்னும் சொல்ல வேண்டியதிருக்கிறது. அப்புறமா சொல்றேன்)

கம்ப்யூட்டர் மற்றும் ஆர்ட்டிஃபிஷியல் இன்டெலிஜென்ஸ் எல்லாவற்றுக்கும் இவர்தான் முன்னோடி! ஆனால் இவர் மீது தவறாக பழிபோட்டு இவரை நீதிமன்றம் தண்டித்தது என்பது வேறு கதை!
இந்தக் கண்ணைப் பாருங்கள். கண்ணுக்குள் இருக்கும் கருவிழியை உற்றுநோக்கினால் அழகான ஒரு பேட்டன் repetitive pattern அந்தக் கண்மணியை சுற்றி அமைந்துள்ளதை நீங்கள் காணலாம். இதுதான் fractal geometry கணிதம் என்னும் கணிதத்தால் fractal design என்னும் அற்புதத்தை கடவுள் என்னும் டிசைனர் உருவாக்குகிறார். இதை அறிந்து கொண்ட பின்தான் ஒரு டிசைனராக நான் கணிதம் என்பது ஒரு செல் அல்லது உயிர் உருவாக கூட அவசியமென்று தெரிந்துகொண்டேன் என்கிறார் ஆலன் டூரிங்
இப்பொழுது இந்த பிராக்டல்ஸ் என்றால் என்னவென்று தெரிந்து கொள்வோம்! இப்போது ஒரு கோடு ஒன்றை எடுத்துக் கொள்வோம்! அந்த ஒரு கோட்டை நான்கு துண்டுகளாக ஒரு முக்கோணம் உருவாவது போல் மாற்றிக் கொள்ளவும்!
இப்படி தொடர்ந்து கொண்டு செல்ல வேண்டும். அந்தக் அந்த அந்தப் கோடு ஆரம்பித்த இடமும் முடியும் இடமும் நீளம் மாறாது! ஆனால் அந்த அந்த இடத்தில் உருவாகும் துண்டுகளில் எண்ணிக்கை அதிகரித்துக் கொண்டே போகும், இது ஒரு இன்ஃபினிட்டி (முடிவுறாத) எண்ணிக்கை! தெரிந்த அளவுக்கு உள்ளே ஒரு இன்ஃபினிட்டி! சென்னைக்கும் கன்னியாகுமரிக்கும் இடையே உள்ள கடற்கரை இப்படி ஜூம் செய்து கொண்டே போனால் இன்ஃபினிட்டி தான் முடியவே முடியாது! சென்னையில் ஆரம்பித்த நீங்கள் கன்னியாகுமரியில் போய் சேர முடியாது ஆனால் கன்னியாகுமரி ஒரு மேப்பில் பார்த்தால் கண்ணுக்குத் தெரியும்! இதுதான் இயற்கையின் அதிசயம்!

இயற்கையின் எல்லா இடத்திலும் எந்த பிராக்டல் ஒளிந்து கொண்டிருக்கிறது என்று நான் கூறினால் உங்களால் நம்ப முடியாது, ஆனால் அதுதான் உண்மை!
எல்லாமே இப்படித்தான் உருவாகிறது. இயற்கையில் எல்லாமே இப்படித்தான் உருவாகிறது! இதை நீங்கள் வண்ணங்களைப் பார்க்கும்போது திகைத்து போய் ஆச்சரியப்படுவீர்கள்!
இதை மானடல் பிராட் என்ற கணித மேதை காம்ப்ளக்ஸ் எண்களை வைத்து ஒரு சமன்பாட்டு உருவாக்கி அதற்கு தன்னுடைய மகள் ஜூலியா பேரை வைத்து அந்த சமன்பாட்டை படமாக வரைந்து பார்த்தபோது உருவானதுதான் நீங்கள் பார்க்கும் அற்புதம்!

இயற்கையின் ஜாமெட்டரி! முடிவில்லாத தொடர் ஆனால் முடிவுள்ள ஒரு அளவு உள்ளே அடங்கியுள்ளது!
நீங்கள் மேலே பார்க்கும் அழகான ஓவியம் பிராக்டல் ஜாமட்டரி என்ற கணிதத்தால் உருவானதுதான்! அழகு கணிதம் இயற்கை அனைத்தும் கைகோர்க்கும் கணிதம் தான் பிராக்டல்!
வழக்கம்போல் சுவாரசியமான சுவையான ட்ரீவியா செய்தி : உயிர் உள்ள ஒரு செல் இரண்டாகி நான்காகி எட்டாகி 16 வயதினிலே ஸ்ரீதேவி போல உருவாக்குவது இந்த பிராக்டல் என்னும் கணிதம் தான்! உயிர் உருவாவதில் ஒரு கணிதம் அடங்கியுள்ளது ! அதனால் கடவுளுக்கு தெரிந்த மொழி கணிதம்!

اَلَّذِیْ اَحْسَنَ كُلَّ شَیْءٍ خَلَقَهٗ وَبَدَاَ خَلْقَ الْاِنْسَانِ مِنْ طِیْنٍ

அவனே தான் படைத்துள்ள ஒவ்வொரு பொருளையும் அழகாக்கினான்; இன்னும், அவன் மனிதனின் படைப்பைக் களி மண்ணிலிருந்து ஆரம்பித்தான்.(குர்ஆன் : 32:7)

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 39

("கேம் தியரி"! (Game Theory)

''வீசும் காற்றும், எழும் அலையும் எப்பொழுதும் மிகத் திறமையான மாலுமியின் பக்கமே இருக்கும்'' என்கிறார் பிரபல ஆங்கில வரலாற்று ஆசிரியர் கிப்டன்.
கிடைக்கின்ற வாய்ப்பையும், உருவாகும் சூழ்நிலையையும் தங்களுக்கு ஏற்ற வகையில் ஏற்றம் அளிக்கும் வகையில் சரியாகவும், மிக சாமர்த்தியமாகவும் பயன்படுத்தி கொண்டவர்கள்தான் தோல்விகளை கூட வெற்றிகளாக ஆக்கி கொண்டவர்கள்.
இதற்கு உதாரணமாக செஸ் விளையாட்டைச் சொல்லலாம். எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வொரு நகர்வும் வெற்றித் தோல்வியை நிர்ணயிக்கும்

வாழ்க்கையே அழகாக்குவதற்கு ஒரு கணிதம் இருக்கிறது, அதற்குப் பெயர் "கேம் தியரி"! (Game Theory) ! இதைப் புரிந்து கொள்வதற்கு முன்னால் வாழ்க்கையை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்!
வாழ்க்கை நன்றாக அழகாக இருப்பதற்கு நாம் எடுக்கும் சில முக்கிய முடிவுகள் தான் காரணம்! வாழ்க்கையில் முடிவுகள் எடுப்பது மிக மிக முக்கியம், இன்னும் சொல்லப்போனால் நாம் எடுக்கும் சில முடிவுகள் தான் நம் வாழ்க்கையை நிர்ணயம் செய்யும், ஏன் வரலாற்றை கூட நிர்ணயம் செய்யக்கூடும்!
இந்த முக்கிய முடிவுகள் எடுப்பதில் ஒரு கணிதம் இருக்கிறது! அந்த கணிதம் தான் டாக்டர் நாஷ் என்பவரால் உருவாக்கப்பட்ட " கேம் தியரி" !
இதை இரண்டுவித உதாரணங்கள் மூலம் விளக்குகிறேன், முதலில் எல்லோரும் பயன்படுத்தும் " ஒரு கைதியின் குழப்பம்!" பிரீசினஸ் டெலேமா என்றழைக்கப்படும் உதாரணத்தை பார்ப்போம்!
குற்றத்தை ஒன்றாக செய்த இரண்டு கைதிகள். வாக்குமூலம் பெறப்படுகிறது. ஒருவருக்கு தெரியாமல் தனியாக மற்றொரு கைதி இடம் ஒரு ஆஃபர் கொடுக்கப்படுகிறது!

இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் காட்டிக் கொடுக்கும்பொழுது இருவருக்கும் இரண்டு ஆண்டு சிறை தண்டனை!
ஒருவர் அப்ரூவராக ஆக மாறி மற்றவரைகாட்டிக் கொடுக்கும்பட்சத்தில் அவருக்கு மூன்று வருடம் சிறை.
காட்டிக் கொடுப்பவர் விடுதலை செய்யப்படுவார்! இருவரும் ஒருவருக்கொருவர் காட்டிக் கொடுக்கவில்லை என்றால் இருவரும் தலா ஒரு வருடம் சிறை தண்டனை!
ஒருவரிடம் மற்றவர் என்ன சொன்னார் என்பதை தெரிவிக்காமலே இதை செய்வதுதான் நீங்கள் எடுக்கும் முடிவினை நிர்ணயிக்கும்! அடுத்தவர் சொல்லிவிட்டாரா சொல்லவில்லையா என்று தெரியாமல் நீங்கள் காட்டிக் கொடுக்கப் போகிறீர்களா இல்லையா என்பதை நீங்கள் தான் முடிவு செய்ய வேண்டும்!
ரிஸ்க் எடுத்து மூன்று வருடம் அடைவதை விட தலா ஒரு வருடம் என்பதுதான் சிறந்த முடிவு என்கிறது இந்த கேம் தியரி!

இந்த கேம் தியரி அரசியல் பொருளாதாரம் ஏன் வாழ்க்கையில் ஒரு பெண்ணை காதலிப்பதில் கூட மிகவும் உபயோகமாக இருக்கும்!
இப்போது இரண்டாவது உதாரணம் , இது புரிதலுக்காக வேறொரு பரிமாணத்தில் நான் கொடுக்கிறேன்! நீங்கள் உங்கள் வகுப்பில் இரண்டு பெண்களை பார்க்கிறீர்கள், ஒருவர் மிக அழகாக இருக்கிறார் இன்னொருவர் சுமாராக இருக்கிறார்!

நீங்கள் இருவர் இடத்தில் முதலில் ஒருவரிடம் உங்கள் காதலை சொல்ல வேண்டும், இதில் உங்கள் காதல் வெற்றி வாய்ப்பு முடிவு செய்வது கேம் தியரி உபயோகப்படுத்தலாம்!

அழகான பெண்ணை வகுப்பிலுள்ள அனைவரும் முயற்சி செய்வார், நீங்கள் அவளிடம் உங்கள் காதலைச் சொல்லி அவள் உங்களை நிராகரித்த பின் நீங்கள் இரண்டாவதாக கொஞ்சம் அழகான சுமாரான பெண்ணிடம் நீங்கள் காதலை சொன்னால், அவளும் உங்களை நிராகரிக்க வாய்ப்பு உண்டு! நான் உனக்கு இரண்டாம்பட்சம்தான் என்று நீங்கள் சொல்லாமல் சொல்லுகிறீர்கள், அப்படித்தான் அவள் அதை எடுத்துக் கொள்வாள்!
ஆனால் நீங்கள் எடுத்த எடுப்பிலேயே அழகான பெண்ணை நிராகரித்துவிட்டு சுமாரான பெண்ணிடம் உங்கள் காதலைச் சொன்னால் உங்களுடைய காதல் வெற்றிவாய்ப்பு மிக அதிகம்! அவளிடம் காதல் சொல்லும் முதல் ஆள் நீங்கள்தான்! வாய்ப்புகள் உங்களுக்கு அதிகம்! எனவே அழகான பெண்ணை விட சுமாரான அழகுள்ள அவள் தோழியை காதலிப்பது தான் காதல் வெற்றிக்கான சூத்திரம்! இது கேம் தியரி வேறொரு பரிமாணம்.
வழக்கம்போல் சுவாரஸ்யமான ட்ரைவ்யா செய்தி :
இந்த கேம் தியரி உருவாக்கிய டாக்டர் நாஷ் என்பவர் நோபல் பரிசு பெற்றவர்! அவருடைய வாழ்க்கைக் கதை தான் பிரபல ஹாலிவுட் திரைப்படம் 2001-ல் Best picture அக்டமி அவார்டுஸ் வாங்கிய "பியூடிபில் மைண்ட"! கண்டிப்பாக பார்க்க வேண்டிய மிகச்சிறந்த ஒரு ஆங்கில படம்!
இந்த இரண்டாவது வகுப்புத் தோழி காதல் உதாரணம் அந்த பியூடிபில் மைண்ட திரைப்படத்தில் இருந்து தான் எடுக்கப்பட்டது!

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 40

(யுத்தம்)

மனித வரலாற்றில் யுத்தம் இல்லாத காலப்பகுதியை எந்த வரலாற்றாலும் அடையாளப்படுத்த முடியாது. எனவே யுத்தம் இல்லாத உலகை கேட்கவே முடியாது என்கிறது உலக மஹா யுத்தங்கள்.
பல்மர் மற்றும் பெர்கின்ஸ் (Palmer and perkins) ஆகியோர் "யுத்தத்தின் பயங்கரத்தினை நிரூபிப்பதற்கான ஆதாரங்கள் தேவையற்றவை. யுத்தம் எண்ணற்றோரின் வாழ்க்கையினை அழித்து ஒழித்திருப்பதுடன், சாதாரண வாழ்க்கை சாத்தியமற்றது என்ற எண்ணத்தினையும் மனிதன் இப்பூமியில் வாழ்வது ஆபத்தானது என்ற எண்ணத்தினையும் உருவாக்குகிறது. இது சர்வதேச சமூகத்தின் சாபக்கேடாகும். இது தேசிய அரச முறைமைக்கே

உரியதாகும்" என்று கூறுகிறார்.
யுத்தம் அதிகாரத்தினை முழுமையாகத் தீர்மானிக்கும் நீதிபதியாகும். இதனால் இது சர்வதேச அரசியலில் ஆதிக்கமுடைய பங்கு வகிக்கின்றது. சர்வதேச அரசியலுக்குள் உச்ச அதிகாரமானது எப்பொதும் மறைந்திருந்தே வருகிறது. மனித வரலாறு யுத்தங்களால் எழுதப்பட்டதாகும்.
யூஜீன் ஹாப்மன் நிக்கர்சன் (Eugene Hoffman Nickerson) யுத்தம் என்பது “முரண்பாடான இரண்டு அரசியலைப் பின்பற்றுகின்ற மனித குழுக்கள் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட பலத்தினை பிரயோகித்தலாகும். இவ்விரண்டு குழுக்களுக்கு ஒருவர் மீது மற்றொருவர் தத்தமது கொள்கைகளை திணிக்க விரும்புவார்கள்’ என்று வரையறுக்கிறார்.
குயின்சி ரைட் (Quincy wright) யுத்தம் என்பது சமநிலை கொண்ட இரண்டு அல்லது இரண்டுக்கும் மேற்பட்ட பகையுணர்வு கொண்ட குழுக்கள் சட்ட விதிமுறைக்குட்பட்டு ஆயுதம் தரித்து மோதுவதே யுத்தம் என்கிறார்.
ப்ரானிஸ்லா மலினோஸ்கி (Bronisław Malinowski) “யுத்தம் என்பது தேசிய அல்லது குலமரபுக் கொள்கைகளைப் பின்பற்ற வைப்பதற்கு இரண்டு குழுக்கள் ஆயுத மோதலில் ஈடுபடுவதே யுத்தமாகும் என்று கூறியுள்ளார்.
கார்ல் வொன் க்ளாஸ்விட்ஸ் (Karl Von Clausewitz) “அரசியல் தொடர்பின் ஒரு பகுதி, ஆகவே யுத்தத்தினை அரசியலுடன் கலக்கின்ற போதுதான் அது அர்த்தமுடையதாகிறது" எனக் கூறுகிறார்.
ரேமண்ட் அரோன்(Raymond Aron) "யுத்தம் என்பது ஒரு அரசியல் செயல். இது அரசியல் சூழ்நிலைகளாலும் அரசியல் தூண்டுதலினாலும் எழுச்சியடைகிறது" என்கிறார்.

1925-ஆம் ஆண்டு யுத்தத்திற்கான காரணங்களும் குணப்படுத்துதலும் (Cause and Cure of Civil war) என்ற தலைப்பில் நடத்தப்பட்ட மாநாட்டில் யுத்தத்திற்கான 250 காரணங்கள் வெளியிடப்பட்டன. இதில் அரசியல், சமூக, சித்தாந்த, சமூக-சமய, உளவியல், பொருளாதார காரணங்களால் ஏற்படுகிறது என்று குயின்சி ரைட் கூறுகிறார்.
உளவியல் காரணங்கள்:-
மனிதன் இயற்கையிலே சண்டையிடும் உள்ளுணர்வு கொண்டவனாகும், இந்த உள்ளுணர்வு ஆதிக்கம் செலுத்தும் உணர்வாக வளர்ச்சி அடைகிறது. மனிதனிடம் சுயநலம், ஆக்கிரமிப்பு உணர்வு என்பன காணப்படுகின்றன. அரசியல்வாதிகளாலும், ஆட்சியாளர்களாலும் யுத்த உணர்வு தூண்டப்படுகிறது. எனவே தலைவர்கள் தான் யுத்த உணர்வுக்கு காரணம். இவர்களே மக்களை மோதலுக்கு தயார்படுத்துகிறார்கள். ஆனால் குர்ஆனில் அல்லாஹ்
(நபியே!) உங்களது இறைவன் மலக்குகளை நோக்கி "நான் பூமியில் (என்னுடைய) பிரதிநிதியை (ஆதமை) நிச்சயமாக ஏற்படுத்தப் போகிறேன்" எனக் கூறிய சமயத்தில் (அதற்கு) அவர்கள்
"(பூமியில்) விஷமம் செய்து இரத்தம் சிந்தக்கூடிய (சந்ததிகளைப் பெறும்) அவரை அதில் (உன்னுடைய பிரதிநிதியாக) ஆக்குகிறாயா?

அதற்கவன் "நீங்கள் அறியாதவற்றை எல்லாம் நிச்சயமாக நான் நன்கறிவேன்" எனக் கூறிவிட்டான்.(குர்ஆன் : 2:30)
பொருளாதாரக் காரணங்கள்:-
பெருமளவு யுத்தத்திற்கு பொருளாதாரமே காரணமாகிறது. தொழில் மயமாக்கம் யுத்தத்திற்கும், மோதல்களுக்கும் தலைமை தாங்குகிறது. கைத்தொழில் துறையில் அரசு வளர்சியடைந்து அதிகாரத்தினை வலுப்படுத்தி ஏனைய அரசு மீது அச்சுறுத்தலை ஏற்படுத்துகின்றன. இந்நாடுகளுக்கு அதிக நிலங்களும், மேலதிக வளங்களும் தேவைப்பட்டதால் யுத்தத்துக்குச் சென்றன. யுத்தத்தினால் பெறப்பட்ட பொருளாதார நன்மைகளை விட இழப்புகளே அதிகம் என்கிறார் சர் நார்மன் ஏக்கெல் (Sir norman Angell)
கலாச்சார , சித்தாந்த காரணங்கள் :-
சில வரலாற்று ஆசிரியர்கள் முரண்பாடான கலாசாரங்கள் மற்றும் சித்தாந்தங்களால் அவை மத யுத்தங்களாக ஏற்படுவதாக கூறுகிறார்கள். இந்தியா-பாகிஸ்தான் யுத்தம், அரபு-இஸ்ரேல் யுத்தமாகவும் வரலாற்று ஆசிரியர்களால் கருதப்படுகிறது. இதில் சீனா -சோவியத் யூனியனுக்குமான பனிப்போர் சித்தாந்த யுத்தமாகவே கருதப்படுகிறது.

அரசியல் காரணங்கள் :-
ஒரு நாட்டு அரசு, தேசிய நலனில் உள்ள அதீத கவனத்தால் உந்தப்பட்டு சில நேரங்களில் ஒன்றுடன் ஒன்று மோதலில் ஈடுபடுகின்றன. ஒவ்வொரு அரசும் தங்கள் அதிகாரத்தினைப் பயன்படுத்தி தமது தேசிய நலன்களை அடைய முயற்சிக்கின்றன. இதற்கு பல சந்தர்பங்களில் முழுமையான கருவியாக யுத்தம் பயன்படுத்தப்படுகிறது. உண்மையில் சில அரசுகள் மட்டுமே யுத்தத்தினை ஆரம்பிக்கின்றன. பெரும்பாலான அரசுகள் யுத்தம் என்பது தமது பாதுகாப்பிற்கு ஆபத்ததானது என்று உணர்கின்றன.
போற்றற்குரிய இஸ்லாமிய யுத்த ஒழுக்கங்கள்
ஏந்தல் நபி (ஸல்) அவர்களும் அவர்களின் தோழர்களும் ஏக இறை கொள்கையை எடுத்து இயம்பிய பொழுது பல தெய்வ வணக்க வழிபாட்டினர் வரையறையின்றி தொடர்ந்து தொல்லை கொடுத்து எல்லையில்லா துன்பத்திற்கு ஆளாக்கியபொழுது ஆளுமையுடைய அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்கள் எதிரிகளைத் தடுத்து செய்த தற்காப்பு போர்களே இஸ்லாமிய போர்கள்.

குர்ஆனின் அறுபது வசனங்களில் போர் செய்வதைத் தவிர்க்குமாறு அறிவுறுத்தப்படுகிறது. ஆயினும் நிராகரிப்பவர்களின் அநியாயத்தில் சிக்கி நிர்ப்பந்திக்கப்பட்டவர்களுக்கு நிராகரிப்பவர்களை எதிர்த்து போர்புரிய அனுமதி அளிக்கிறது அருமறை குர்ஆனின் 22: 39 ஆவது வசனம்.
அத் தற்காப்பு போரில் எப்படி போர் புரிய வேண்டும் என்பதை 2:190 ஆவது வசனம் வரையறுக்கிறது."உங்களை எதிர்த்து போர் புரிய முற்பட்டோரை அல்லாஹ்வின் வழியில் நீங்களும் எதிர்த்து போரிடுங்கள். எல்லை கடந்து விட வேண்டாம். ஏனெனில் அல்லாஹ் அத்துமீறுபவர்களை நேசிப்பதில்லை''
4:71 ஆவது வசனம் ""எதிரிகளிடம் எப்பொழுதும் எச்சரிக்கையாக இருங்கள். உங்களின் தற்காப்பு சாதனங்களை உங்களுடன் எடுத்து செல்லுங்கள். சிறுசிறு கூட்டங்களாகவோ அல்லது அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து செல்லுங்கள்'' என்று எச்சரிக்கின்றது.
நபி (ஸல்) அவர்கள் பொழுது புலர்ந்தபின் போரைத் துவக்கி நண்பகல் வரை போரிட்டு பொழுது சாயும் நிலையில் போரை நிறுத்தி விடுவார்கள். பொழுது சாய்ந்ததும் போரைத் துவக்கி அஸர் (மாலை) தொழுகை தொழுதுவிட்டு போரைத் தொடர்வார்கள் என்று நுஃமான் இப்னு முகர்ரின் (ரலி) அறிவிப்பது அபூதாவூத், திர்மிதீ நூல்களில் உள்ளது.

பத்ரு போரின் பொழுது எதிரிகள் நெருங்கி வந்தால் அவர்கள் மீது அம்பு எய்துமாறும் அவர்கள் தொலைவில் இருக்கும்பொழுது அம்பெய்தி அம்புகளை வீணாக்காதிருக்க விழுமிய நபி (ஸல்) அவர்கள் கட்டளையிட்டதைக் கூறுகிறார். அபூஉஃஸத் மாலிக் பின் ரபீ ஆ (ரலி) நூல் -புகாரி.
"பலவீனர்களும் நோயாளிகளும் போருக்குச் செலவிடும் பொருளில்லாதவர்களும் போரில் ஈடுபடாதிருப்பது குற்றமல்ல'' என்று கூறுகிறது குர்ஆனின் 9:91 ஆவது வசனம்.
48:17 ஆவது வசனம் ""குருடன், நொண்டி, நோயாளிகள் போரில் கலந்து கொள்ளாதது குற்றமல்ல'' என்று கூறுகிறது.
போரில் பெண்களையும் சிறுவர்களையும் கொல்வதைக் கோமான் நபி (ஸல்) அவர்கள் தடை செய்ததை செப்புகிறார் இப்னு உமர் (ரலி) நூல்- புகாரி முஸ்லிம், முஅக்தா, அபூதாவூத், திர்மிதீ. ""போரிடுபவர்கள் போர் புரியாது விலகினால் நீங்கள் அவர்களோடு போரிட வேண்டாம்'' என்று புகல்கிறது புனித குர்ஆனின் 2:192 ஆவது வசனம்.
4: 86 ஆவது வசனம் ""கலகக் காரர்கள் கலகத்திலிருந்து விலகிவிடின் அவர்களுக்கு மன்னிப்பு உண்டு. அநியாயம் செய்பவர்களைத் தவிர்த்து மற்றவர்கள் மீது அத்துமீறல் அறவே கூடாது'' என்று அப்பாவி மக்களைக் காப்பாற்ற கற்பிக்கிறது.

"இணை வைப்போரில் எவரும் உங்களிடம் பாதுகாப்பு கோரினால் அல்லாஹ்வின் அருள் மறையைச் செவியுறும் வரையில் பாதுகாப்பு கொடுங்கள். அதனைச் செவியுற்றும் நம்பிக்கை கொள்ளாவிட்டால் அவனை அவனுக்குப் பாதுகாப்பான வேறிடத்திற்கு அனுப்பி விடுங்கள்'' என்று அபயம் கேட்போருக்கு அபயமளித்து ஆதரவு நல்க நவில்கிறது நற்குர்ஆனின் 9:6 ஆவது வசனம்.

"போரில் கிடைத்த பொருள்கள் பொது சொத்து. அதை எடுத்தவர் மறைத்து தனக்கென வைத்துக் கொள்வது கூடாது'' என்று கூறுகிறது 8:1 ஆவது வசனம்.
போரில் கிடைத்த பொருள்களைத் திருடுவதையும் பிடிபட்ட கைதிகளை உயிர் பிராணிகளைச் சித்திரவதைச் செய்வதையும் செம்மல் நபி (ஸல்) அவர்கள் தடுத்ததை எடுத்துரைக்கிறார் அப்துல்லாஹ் இப்னு யஜீதுல் அஸ்ஸனி (ரலி) நூல் -புகாரி.
"போரில் கிடைத்த பொருள்களைத் திருடியவரைக் காட்டி கொடுக்காது காப்பாற்றுபவரும் திருடியவரைப் போன்றவரே'' என்று பூமான் நபி (ஸல்) புகன்றதைக் கூறுகிறார் ஸமுரதுப்னு ஜீன்துப் (ரலி) நூல் -அபூதாவூத்.
திருடியவர்களின் பொருளை எரித்துவிட்டு தண்டனை வழங்கி திருடியவருக்குப் போரில் கிடைத்த பொருள்களில் பங்கு தராமல் தடுத்து விட்டனர் அபூபக்கர் (ரலி) மற்றும் உமர் (ரலி) என்று அறிவிப்பவர் அப்துல்லாஹ் இப்னு அம்ருப்னுல்ஆஸ் (ரலி) நூல்- அபூதாவூத்.
போரில் கிடைத்த பொருள்களின் பங்கீட்டில் பங்கைப் பெற தகுதியுடையவர்கள் போரில் ஈடுபட்டவர்களின் உறவினர்கள், அநாதைகள், ஏழைகள், வழிப்போக்கர்கள், மக்காவிலிருந்து மதீனாவிற்கு அபயம் தேடி வந்தவர்கள், மதீனாவில் அபயமளித்தவர்கள் என்று பட்டியலிடும் பாங்கான குர்ஆனின் 59:7 முதல் 10 வரையுள்ள வசனங்கள் ...
இப்பங்கீட்டால் செல்வம் செல்வந்தர்களிடம் மட்டும் சுற்றி கொண்டிராமல் பரவலாக பலருக்கும் பயன்படும் சமுதாய நீதியை நிலைநிறுத்துகின்றன.
இன்று நாடுகளுக்குள்ளேயே கலகங்கள் செய்யும் புரட்சி என்ற பெயர் பூண்ட உள்நாட்டு போர்களிலும் எல்லையில் தொல்லை கொடுத்து நாடுகளிடையே நடக்கும் போர்களிலும் அப்பாவி மக்களை அநியாயாமாய்க் கொன்று குவிப்போர் நின்று நிதானித்து கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியதே இக்கட்டுரையில் சுட்டப்படும் போற்றற்குரிய போர் ஒழுக்கம்.

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 41

ஒருவர் 'நல்லவர் ' என்பதற்கு இறைவனிடம் மீஸான் தராசு இருக்கிறது. உளவியலாளர்களிடம் என்ன அளவுகோல் உள்ளது ?
ஹிட்லர் 6 மில்லியன் யூதர்களை கொன்று குவித்தார். காரணம், அவர் யூதர்களை எதிரியாகப் பார்த்தார் . யூதர்கள் அழிக்கப்பட வேண்டியவர்கள் என்று எண்ணினார். கொடூரமாய் அவர்களை கொலை செய்தார். முழு உலகமும் அவரை தூற்றியது. அவரை 'தீய சக்தியின் எழுச்சி' என்று இன்னுமும் உலக வரலாறு வர்ணித்துக் கொண்டிருக்கிறது.
அடுத்து, இந்த கொடூரமானவர் இவரைப் பலருக்கும் தெரியும். இவர் பெயர் வின்ஸ்டன் சர்ச்சில் (winston churchill - I deliberately didn't put his name on Caps) . இரண்டாம் உலக போர் சமயம் இங்கிலாந்து பிரதமர். அப்பொழுது இந்தியா, பிரிட்டன் கட்டுபாட்டில் இருந்தது. இந்தியாவை இந்த கொடூரமானவர்தான் ஆண்டு கொண்டிருந்தார்.
Bengal இந்தியாவின் வளமான நிலம். இரண்டாம் உலக போரின் போது பெங்காலில் விளைந்த அனைத்து உணவு பொருட்களையும் வின்ஸ்டன் சர்ச்சில் ஐரோப்பாவுக்கு கொண்டு வர சொன்னார். இத்தனைக்கும் ஐரோப்பா அந்த காலத்தில் செழிப்பான கண்டம் தான். சர்ச்சில் இந்த பொருட்களேயெல்லாம் இடையக பங்குகளாக (buffer stock) பதுக்கி வைப்பதற்கு தான் கொண்டு வர சொன்னார்.

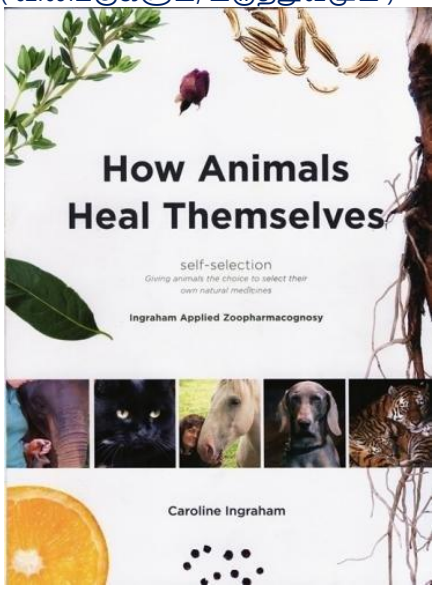
பெங்காலில் இதனால் மிக மோசமான பஞ்சம் நிலவியது. மக்கள் வீதிகளில் செத்து மடிந்து கொண்டிருந்தார்கள். இதனை பார்த்து மனம் நொந்த சில ஆங்கிலேய அதிகாரிகளே, சர்ச்சிலிடம் இவ்வாறு நிறைய பேர் மடிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள் அப்டின்னு செய்தி அனுப்பினார்கள்.
அதற்கு சர்ச்சில் பதிலில் கூறியது, 'இன்னும் ஏன் காந்தி சாகவில்லை'? (Why haven't Gandhi died yet?). சர்ச்சில் சொன்னார், 'இந்தியர்கள் முயல்களை போல இனப்பெருக்கம் அடைந்து கொண்டிருப்பது என்னுடைய பிரச்னை இல்லை, அவர்கள் அழிவதை பற்றி எனக்கு வருத்தம் இல்லை என்று சொன்னார்'. (Indians breed like rabbit and it is not my fault)

இந்த கொடூரமானவரை இன்னும் இங்கிலாந்திலும், ஏன் உலகத்திலும் கொண்டாடுபவர்கள் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். அப்படி கொண்டாடும் அந்த பைத்தியங்கள் தான் ஹிட்லரை கெட்டவன் என்றும் சொல்கிறார்கள் என்கிறது இதே வரலாறு,
ஒருவர் நல்லவராகவும் கெட்டவராகவும் நமக்கு தெரிவது நம்முடைய நம்பிக்கைகளை பொறுத்தது. வின்ஸ்டன் சர்ச்சில் நல்லவன் என்றால், ஹிட்லர் கெட்டவன் இல்லை என்பது சரியா ?
இனவெறியர்களுக்கு சர்ச்சில் நல்லவன், அனால் ஹிட்லர் கெட்டவன். ஏகாதிபத்திய நாடுகளுக்கு சே குவரா ரொம்பவும் கெட்டவர். அனால் ஏகாதிபத்தியதால் பாதிக்கப்பட்ட நாடுகளுக்கு சே குவரா கடவுளால் அனுப்பபட்டவர்.
இப்படித்தான் உலகத்தின் எல்லா நாடுகளிலும் எல்லா தலைவர்களின் இரண்டு பக்கமும் அலசி ஆராயப்படுகிறது. இது இருக்கட்டும்

ஒருவர் 'நல்லவர் ' என்பதற்கு இறைவனிடம் மீஸான் தராசு இருக்கிறது. உளவியலாளர்களிடம் என்ன அளவுகோல் உள்ளது ?
"சரி, இப்போ சொல்லுங்கள், நீங்கள் நல்லவரா ? கெட்டவரா ? "
" தெரியலையப்பா ! "

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 42

(விலங்குகளும், மருத்துவமும்)



இயற்கை பல ரகசியங்களையும், விந்தைகளையும் தன்னுள் பொத்தி வைத்துள்ளது என்பது நாம் எல்லோரும் அறிந்ததே. மனிதன் அதனை ஆராய முற்படுகையில் அந்த ரகசியங்களும், விந்தைகளும் ஒவ்வொன்றாய் வெளியில் தெரிய வரும் போது ஏற்படும் வியப்பிற்கு அளவே இல்லை எனலாம். பெரும்பான்மையான விலங்குகளும், பறவைகளும், பூச்சிகளும் ரகசியங்களின் பொக்கிஷங்கள்.
அந்தப் பொக்கிஷங்களில் ஒன்றான, காட்டில், இயற்கையில் வாழும் விலங்குகளும், பறவைகளும் தங்களுக்கு ஏற்படும் உடல் உபாதைகளுக்குத் தாங்களே மருத்துவம் பார்த்துக் கொள்ளும் திறனை இயற்கையாகவே பெற்றிருக்கின்றன என்பதை நீங்களும் அறிந்திருப்பீர்கள்.
விலங்குகள் எப்படி இலைகள், வேர்கள், விதைகள், பழங்கள், காய்கள், கனிமங்கள் இவற்றைத் தங்களது உடல் உபாதைகளுக்குப் பயன்படுத்துகின்றன என்பதைப் பற்றி, கடந்த 30 வருடங்களாகப் பரவலாகப் பேசப்பட்டு, ஆராய்ச்சியும் மேற்கொள்ளப்பட்டு வளர்ந்து வரும் இந்த அறிவியல் துறையின் பெயர் ஜூஃபார்மகோக்னொசி Zoopharmacognosy
இயற்கையோடு ஒன்றி வாழ்ந்து வந்த/வருகின்ற மக்கள் இந்த விலங்குகளைக் கூர்ந்து நோக்கிக் கற்றுக் கொண்டவைதான் பழங்குடி மக்கள் இப்போதும் தங்கள் வாழ்வியலில் பயன்படுத்தும் மூலிகைகளும், நாட்டு மருந்துகள் என்று சொல்லப்படுவதும்.
நமது மூதாதையர் என்று சொல்லப்படும் உயர் குரங்கினம் (Primates) எப்போதுமே நம்மைக் கவர்பவை. அவை அறிவில் சிறந்தவை மட்டுமல்ல சில கடினமான பணிகளையும் செய்யும் திறன் வாய்ந்தவை. காட்டில் வாழும் குரங்கினங்களைப் பற்றிய ஆராய்ச்சிகளில் ஒன்று, அவை தங்களின் மருத்துவத்தை எப்படித் தாங்களே பார்த்துக் கொள்கின்றன என்பது.

நேபால் மலைப்பகுதிகளில் வாழும் மெக்காக்(Macaque) குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ரீசஸ்(Rhesus) குரங்குகள், நிலத்தில், தங்கள் நுண்மையான விரல்களால் குழி தோண்டி, ஒரு குறிப்பிட்ட ஆழம் வரை தோண்டியதும், அடி மண்ணிலிருந்து ஒரு கரண்டி அளவு மண்ணை எடுத்து உண்ணும் ஒரு வினோத பழக்கம் உடையவை.
முதலில் அவை மண்ணிலுள்ள புழு, பூச்சிகளைத்தான் தின்கின்றன என்று அர்த்தம் கொள்ளப்பட்டது. பின்னர் செய்யப்பட்ட ஆராய்ச்சியில், இந்த மெக்காக் குடும்பம் வாழும் நிலப்பகுதியில் மண்ணில் கெயோலின் (kaolin) எனப்படும் ஒரு வகைப் பொருள் கலந்திருப்பதும், அந்தப் பொருள் வயிற்றுப் போக்கைக் கட்டுப்படுத்தும் தன்மை உடையது என்பதையும் அறிந்திருந்த இந்தக் குரங்குகள் அதைத் தங்களுக்கு வயிறு சரியில்லாத நேரத்தில் உண்பதாகத் தெரியவந்தது.

தென் அமெரிக்க கிளிகள் மற்றும் மக்காவ் (Macaw) இனக் கிளிகளும் கயோலின் அதிகமாக உள்ள மண்ணை உண்ணுகின்றன. இந்த கயோலின், பழங்களின் விதைகளில் உள்ள நச்சுப் பொருளை (ஆப்பிள் விதைகளில் கூட சயனைட் உள்ளதாம்) கிளிகளின் உடலிலிருந்து வெளியேற்ற உதவுகின்றது.

இந்த கெயோலின்தான் பல நூற்றாண்டுகளாக, பல கலாச்சாரங்களில், மக்களுக்கு இரைப்பை சம்பந்தப்பட்ட உபாதைகளுக்கு மருந்தாகப் பயன்பட்டது என்ற தகவலும் இந்த ஆராய்ச்சியில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.
வெர்னோனியா அமைக்டாலினா தின்னும் சிம்பன்ஜீ
டான்ஜானியா காடுகளில் வசிக்கும் சிம்பன்ஜீக்கள் (Chimpanzees) மிகவும் உடல் நலிந்த நிலையில், அருகில் ஓடும் எறும்புகளைக் கூடப் பிடித்து உண்ணும் நிலையில் இல்லாத போதும்...
அடர்ந்த காடுகளுக்குள் சில தூரம் கடினப்பட்டு தங்களை இழுத்துக் கொண்டு சென்று வெர்னோனியா அமைக்டாலினா(Vernonia Amygdalina) எனும் வெப்ப மண்டலச் செடியின் இலைகளையும் தண்டினையும் கொத்தாகப் பறித்து அதை மிகக் கவனமாக மென்று அதிலிருந்து கசப்பான ரசத்தை மட்டும் உண்ணுகின்றன. இந்த ரசம் அதன் வயிறு சரியில்லாத போது ஜீரண சக்திக்கு உதவுகின்றது. இந்தக் கசப்பான ரசத்தை உறிஞ்சிய பின் இலை நார்களைத் துப்பிவிடுகின்றன. மறு நாள் உடல் நிலை தேறி மிகவும் உற்சாகமாகி வழக்கமான உணவை உட்கொள்ளுமாம்.
மற்ற ஆப்பிரிக்கா காடுகளில் உள்ள சிம்பன்ஜீக்கள் வழக்கமாக அருகிலுள்ள பழங்களைத்தான் உண்ணும். சில சமயம், அஸ்டர் (Aster) குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அஸ்பிலியா (Aspilia) எனும் செடியைத் தேடி இவை 20 நிமிடங்கள் நடந்து சென்று சாப்பிடுமாம். நல்ல மணமும், சுவையும் இல்லாத இந்தச் செடியினை அவை உண்ணும் போது முகம் அஷ்டகோணலாக மாறும்.

இந்தச் செடியில் சிவப்பு நிறத்தில் எண்ணெய் போன்று உள்ள திரவம்தான் காரணம். என்றாலும் இந்தத் திரவத்தில் thiarubine A, எனும் ஆண்டிபயாட்டிக் இருப்பதால் சிம்பன்ஜீக்களின் குடல் புழுக்களையும், ஒட்டுண்ணிகளையும்(parasites), பூஞ்சைகளையும்(fungi) கொல்லும் திறன் வாய்ந்த மருந்தாகச் செயல்படுகிறது.
டாஞ்ஜானியா கிராம மக்கள் இந்த இரு செடிகளையும்தான் தங்கள் வயிற்று உபாதைகளுக்கும் பயன் படுத்துகின்றனர்.
நாய் தனக்கு அஜீரணம் ஏற்பட்டால் புல்லையோ வேறு ஏதோ தாவரத்தைக் கடித்துத் தின்றதும் சில விநாடிகளில் வாந்தி எடுத்து விடுகிறது.அஜீரணம் சரியாகிவிடுகிறது.
கீரி பாம்பைக் கொன்றவுடன் சிறியா நங்கைச்செடியைக் கடித்தும் அதன்மீது புரண்டும் தன்மேலிருந்த பாம்பின் விஷத்தைப் போக்கிக் கொள்கிறது.

சிங்கம் ,புலி மற்றும் நாய்கள் கூட தனக்கு ஏற்பட்ட காயங்களை குணப்படுத்த நாவால் நக்கியே குணப்படுத்திக்கொள்ளும் .காட்டில் உலவும் யானைகள் வயிறு சார்ந்த உபாதைக்காக சிலநேரம் அதனுடைய லாத்தி எனும் சாணத்தையே சாப்பிட்டு சரிசெய்யும்.
1975-ல் ஹோலி டப்ளின் என்ற விலங்கியல் நிபுணர் ஆஃப்ரிக்க காடுகளில் யானைகளின் பழக்கவழக்கங்களை ஆராய்ந்து கொண்டிருந்தார்.
அப்போது யானைக் கூட்டத்திலிருந்து ஒரு கர்ப்பிணி யானை மட்டும் தனியே பிரிந்து சென்றது. டப்ளின் அதைப் பின்தொடர்ந்தார். ஏறத்தாழ 28 கிலோமீட்டர் நடந்தபிறகு ஒரு அருவிக்கரையை அடைந்த யானை, அங்கிருந்த ஒரு மரத்தின் கிளைகளை ஒடித்துத் தின்றது. நான்கு நாட்களுக்கு பிறகு அதற்கு சுகப்பிரசவமாகி அழகான குட்டி பிறந்தது.
கென்யாவில் அதே மரத்தின் இலைகளைச் சாறு வடித்து கர்ப்பிணிப் பெண்கள் சுகப் பிரசவத்துக்காக குடிப்பது வழக்கமாம். என்ன வியப்பான ஒற்றுமை!
மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் HIV எய்ட்ஸ் நோய்க்கு மருந்து ஏன் இன்னும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை ?
மிருகங்களிலிருந்து அந்த மருத்துவத்தை கற்றுக்கொள்வதற்கு எந்த மிருகத்திற்கும் இதுவரை HIV எய்ட்ஸ் வந்ததில்லையாம்.
அல்லாஹ் எந்த நோயையும் அதற்குரிய நிவாரணத்தை அருளாமல் இறக்குவதில்லை என்று இறைதூதர் இனிய நபி (ஸல்) அவர்கள் இயம்பியதை அறிவிக்கிறார் அபூஹுரைரா (ரலி) நூல் புகாரி.

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 43

காண்டாமிருகத்தை தலைகீழாகத் தொங்கவிட்ட ஆராய்ச்சிக்கு
'நோபல்' பரிசு ஏன்?

"பதினாறு வயதினிலே " - படத்தில் டாக்டர் சத்யஜீத் ஸ்ரீதேவியிடம் "வாத்தை கழுத்தைப் பிடித்துத் தூக்க வேண்டும். முயலைக் காதைப் பிடித்து தூக்க வேண்டும் என்றெல்லாம் பாடம் எடுப்பார். இப்போது இந்த மாதிரி விஷயங்கள்தான் ஆய்வுக்குரிய விஷயமாகி நோபல் பரிசையும் பெற்று தந்திருக்கிறது ! இந்த விஷயம் உங்கள் கைவசம் இருக்கிறதா ?

காண்டாமிருகங்களை தலைகீழாக தொங்கவிட்டு, அதன் மூலம் விலங்குகளுக்கு என்ன விளைவு ஏற்படும் என்று சோதிக்கும் ஓர் ஆராய்ச்சிக்கு இந்த ஆண்டின் மாறுபட்ட பரிசு ஒன்று வழங்கப்பட்டிருக்கிறது !

அரசியல்வாதிகளின் தொப்பைக்கும் நாட்டில் இருக்கும் ஊழலுக்கும் என்ன தொடர்பு ? நடைபாதையில் வீசப்பட்ட சூயிங் கம்மில் உள்ள பாக்டீரியா மற்றும் நீர்மூழ்கிக் கப்பல்களில் கரப்பான் பூச்சிகளை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துவது என்று ஆய்வு செய்த ஆராய்ச்சியாளர்களுக்கும் இந்தப் பரிசுகள் வழங்கப்பட்டிருக்கின்றன.

இந்தப் பரிசின் பெயர் இக்நோபல் (Ig Nobel). இவை வேடிக்கையாக வழங்கப்படுபவை. உண்மையான நோபல் பரிசுகள் அல்ல. அந்த அளவுக்கு பிரபலமாகவும் இல்லை.

கோவிட் கட்டுப்பாடுகள் காரணமாக அமெரிக்காவில் வழக்கமாக நடக்கும் ஹார்வர்ட் பல்கலைக்கழகத்தில் இதற்கான விழாவை நடத்த முடியவில்லை. அதனால் அனைத்து வேடிக்கையான காட்சிகளும் ஆன்லைனிலேயே நடந்து முடிந்தன.

"இக்நோபல் பரிசுகள் முதலில் உங்களைச் சிரிக்க வைக்க வேண்டும். பின்னர் சிந்திக்கத் தூண்ட வேண்டும்" என்கிறது இதை வழங்கும் அறிவியல் நகைச்சுவை இதழான Annals of Improbable Research.

சரி காண்டா மிருக ஆராய்ச்சிக்கு வருவோம். போக்குவரத்து இடமாற்றம் தொடர்பான பிரிவில் இந்த ஆராய்ச்சிக்கு இக்நோபல் அறிவிக்கப்பட்டிருக்கிறது. 12 காண்டா மிருகங்களை தலைகீழாக 10 நிமிடங்களுக்குத் தொங்கிவிட்டு இந்த ஆராய்ச்சி மேற்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது.

கார்னெல் பல்கலைக் கழகத்தைச் சேர்ந்த விலங்கு ஆராய்ச்சியாளர் ராபின் ரேட்கிளிஃப், ஆப்பிரிக்க நாடான நமீபியாவில் இந்த ஆராய்ச்சியைச் செய்து பார்த்திருக்கிறார். ஹெலிகாப்டருக்கு அடியில் விலங்குகளைத் தலைகீழாகக் கட்டித் தொங்கிவிட்டால் அவற்றின் உடல்நிலை பாதிக்கப்படுமா என்று அறிவதற்காக இதைச் செய்தனர்.

ஆப்பிரிக்காவில் காண்டா மிருகங்களைப் பாதுகாப்பதற்காக அவற்றை ஓரிடத்தில் இருந்து மற்றோர் இடத்துக்கு இட மாற்றும் பொருட்டு அவற்றை ஹெலிகாப்டரில் தலைகீழாகத் தொங்கிவிட்டு எடுத்துச் செல்வது வழக்கம். இருப்பினும், விலங்குகளின் இதயம் மற்றும் நுரையீரல் செயல்பாடு தலைகீழாக பறக்கும்போது இயல்பாக இருக்கிறதா என்பதை சரிபார்க்க யாரும் அடிப்படை ஆய்வைச் செய்யவில்லை என்று ராபின் கூறுகிறார்.

"ஹெலிகாப்டர்கள் மூலம் காண்டாமிருகங்களை தலைகீழாகக் கொண்டு சென்ற முதல் நாடு நமீபியா அல்ல. ஆனால் அவர்கள் அதைப் பின்னோக்கிப் பார்த்தார்கள். 'இதை ஆய்வு செய்து கண்டுபிடிப்போம், இது காண்டாமிருகங்களுக்கு உகந்ததா என்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்' என்று யோசித்தார்கள் " என்று பிபிசியிடம் தெரிவித்தார் ராபின்.

இந்த அடிப்படையில் ராபினும் அவரது குழுவினரும் நமீபிய நாட்டு சுற்றுச்சூழல் மற்றும் வனத்துறை அமைச்சகத்துடன் இணைந்து இந்த ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டனர். 12 காண்டா மிருகங்களை கிரேனிலில் தலைகீழாகத் தொங்கிவிட்டு விளைவுகளைப் பதிவு செய்தது.

விலங்குகள் அதைச் சமாளித்தன. உண்மையில், காண்டாமிருகங்கள் தலைகீழாகத் தொங்கவிடப்பட்ட நிலையில் ஒரு பக்கமாகப் படுக்க வைக்கப்பட்டு கொண்டு செல்லப்படுவதை விட சிறப்பாகவே இருந்தன. அதனால் தலைகீழாகத் தொங்கவிடப்படுவதே சிறந்தது என்ற முடிவுக்கு இந்தக் குழு வந்தது.

"அதன் காரணம், ஒரு காண்டாமிருகம் அதன் ஒரு பக்கமாக படுத்திருக்கும்போது, ரத்த ஓட்டமானது ஈர்ப்பு விசையால் பாதிக்கப்படுவதாக நான் நினைக்கிறேன். வேறுவிதமாகக் கூறுவது என்றால், நுரையீரலின் அடிப்பகுதி அதிக ரத்த ஓட்டத்தைப் பெறுகிறது. ஆனால் மேல்பகுதிக்கு ரத்தம் போதுமான அளவு செல்வதில்லை. அதனால் காண்டா மிருகம் நேராக நிற்பதைப் போன்று, தலைகீழாகத் தொங்கவிடப்படும்போதும் நுரையீரல் சமமான ரத்த ஓட்டத்தைப் பெறுகிறது" என்று விளக்கினார் ராபின்

இக்நோபல் பரிசுகள் உண்மையான நோபல் பரிசுகளைப் பெற்றவர்களால் வழங்கப்படுவது வழக்கம். இந்த ஆண்டு விழாவில் பிரான்சிஸ் அர்னால்ட் (2018 வேதியியல்), மார்ட்டி சால்ஃபி மற்றும் எரிக் மஸ்கின் (2017 பொருளாதாரம்) ஆகியோர் பங்கேற்றனர்.

வெற்றியாளர்களுக்கு ஜிம்பாப்வே நாட்டின் 10 டிரில்லியன் போலியான கரன்சி தாள் வழங்கப்பட்டது.
"இக்நோபல் பற்றி நான் முதலில் கேள்விப்பட்டபோது, இது நல்லதா கெட்டதா என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. ஆனால் அது 'உங்களை சிரிக்க வைக்கிறது, பிறகு சிந்திக்க வைக்கிறது' என்று நினைக்கிறேன். பூமியில் வாழும் இந்த அற்புதமான விலங்குகளை காப்பாற்ற என்னென்ன முயற்சிகள் நடக்கின்றன என்பதை மக்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். " என்றார் ராபின்
"இது உண்மையில் காண்டாமிருக இடமாற்றத்தையும், யானை இடமாற்றத்தையும் மாற்றியுள்ளது. இந்த பெரிய விலங்குகளை தலைகீழாகத் தூக்கிச் செல்வது இப்போது ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. எருமை, நீர்யானை மற்றும் ஒட்டகச்சிவிங்கி போன்ற பிற உயிரினங்களில் இந்த ஆராய்ச்சியை நாம் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது " என்றார் ராபின் குழுவைச் சேர்ந்த பீட் மோர்கெல் என்ற மருத்துவர்.
ராபின் குழுவைத் தவிர சூயிங் கம்மில் உள்ள பாக்டீரியாக்கள், திரையரங்கில் இருக்கும் காற்று, அரசியல்வாதிகளின் தொப்பை என பல்வேறு மாறுபட்ட ஆராய்ச்சிகளுக்கும் இக்நோபல் பரிசுகள் கிடைத்தன.
நோபல் பரிசு பெறுவதற்கு பெரிய பெரிய ஆய்வுகள் குறித்து திட்டங்கள் உங்களிடம் இல்லாவிட்டாலும், இக்நோபல் பரிசுகள் பெறுவதற்குரிய ஏதேனும் ஐடியா டிப்ஸ் இருக்கிறதா ?

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 44

(வியாபாரத் தந்திரங்கள்)
1) செவிட்டு வியாபாரி :-

ராஜா, செல்வம் என்ற சகோதரர்கள் துணிக்கடை வைத்திருந்தனர். கடைக்கு வரும் வாடிக்கையாளர்களிடம், தனக்கு காது சரியாக கேட்காது என்று கூறி உரக்கப் பேசச் சொல்லுவார் ராஜா. அது உண்மையில்லை. அவருக்கு பாம்புச் செவி. நன்றாகவே கேட்கும்!
கடைக்கு வரும் வாடிக்கையாளர் தேடிப்பிடித்து ஒரு துணி எடுத்து, அதன் விலையை ராஜாவிடம் கேட்பார். கடைக்குப் பின்னால் துணி தைத்துக் கொண்டிருக்கும் செல்வத்திடம், 'இந்த துணி என்னப்பா விலை' என்று கத்துவார் ராஜா.

செல்வம் அங்கிருந்து 'நூற்றி நாற்பத்தி இரண்டு ரூபாய்' என்பார். ராஜா உடனே, 'எவ்ளோ' என்று மீண்டும் கத்திக் கேட்பார். 'நூற்றி நாற்பத்தி இரண்டு ரூபாயடா, செவிடே' என்று செல்வம் பதிலுக்கு கத்துவார்.
துணி வாங்க வந்தவரிடம் ராஜா திரும்பி, 'நூற்றி இருபத்திரண்டு ரூபாயாம்' என்பார்.
துணி வாங்க வந்தவரும், செவிட்டுக் காதிற்கு மனதிற்குள் நன்றி கூறி டக்கென்று பணத்தை கொடுத்துவிட்டு, துணியோடு விரைவாக வெளியேறிவிடுவார்.
நூற்றி நாற்பத்தி இரண்டு என்று கேட்ட மனதிற்கு நூற்றி இருபத்திரண்டு என்பது மகா சின்னதாய் தெரிகிறது. உடனேயே வாங்கவும் தோன்றுகிறது. ஆனால், அந்த துணியின் உண்மையான மதிப்பு நூற்றி பத்து ரூபாய்தான்
நிச்சயமாக, அல்லாஹ் ஈமான் கொண்டவர்களை பாதுகாக்கின்றான். மோசடிக்கார நன்றி கெட்ட எவரையும் நிச்சயமாக அல்லாஹ் நேசிப்பதில்லை. (22:38)
2) இதுபோன்ற எல்லா வலி நிவாரணி பாம் களிலும் அளவு உள்ளே சிறியதாக இருக்கும். நீங்கள் பார்க்கும் பொழுது ஒரு ப" வடிவில் பெரிதாக இருப்பது போல தோன்றுகிறது. ஆனால் உள்ளே U" வடிவில் அமைத்து பாம் குறைவாக வைத்து இருப்பார்கள். சிறிய விடயமாக தோன்றினாலும், பெரிய அளவில் நிறுவனத்தின் லாபம் அதிகரிக்க ஒரு கில்லாடி ஐடியா.
அளவையையும் நிறுவையையும் முழுமையாக நிறைவேற்றுங்கள். மனிதர்களுக்கு அவர்களின் பொருட் களை (கொடுப்பதில்) குறைத்து விடாதீர்கள், பூமியில் சீர் திருத்தம் ஏற்பட்ட பின்னர், அதில் குழப்பம் உண்டாக்காதீர்கள், நீங்கள் முஃமின்களாக இருந்தால், இதுவே உங்களுக்கு நன்மையாக இருக்கும்" என்று கூறினார். (குர்ஆன் 7:85)

3) விலைவாசி உயர்வு பெற்றால் பல நிறுவனங்கள் தங்கள் பொருட்களின் விலையை ஏற்றுவதில்லை, ஆனால் அதற்கு பதிலாக எடையை குறைத்து விடுகின்றன. 10.5 அவுன்ஸ் 297.67 கிராம். 10 அவுன்ஸ் 283.5 கிராம். வித்தியாசம் 14. 1 கிராம். இது பெரும்பாலான மக்களுக்கு தெரிவதில்லை. "இதன் விலை ஏறவே இல்லை" ரொம்ப நல்லவன்" என்றே நினைக்கிறார்கள்.
அல்லாஹ் கூறுகிறான் அளவையிலும் நிறுவையிலும் குறைவு செய்பவர்களுக்கு கேடுதான். அவர்கள் மனிதர்களிடமிருந்து அளந்து வாங்கும் போது நிறைவாக வாங்குகின்றனர் மற்றவர்களுக்கு அளந்து கொடுத்தாலோ அல்லது நிறுத்து கொடுத்தாலோ குறைவு செய்கின்றனர். மகத்தான நாளில் (மறுமை நாளில்) அவர்கள் உயிர்ப்பிக்கப்பட உள்ளனர் என்பதை எண்ணிப் பார்க்க வேண்டாமா? (குர்ஆன் 83:1-3)

4) ஆப்பிள் நிறுவனத்தின் வியாபார தந்திரம் ? ஆப்பிள் நிறுவனம் வேண்டுமென்றே தன் பழைய மாடல் திறன் பேசிகளின் பேட்டரி திறனை குறைத்தது. அதற்காக மன்னிப்பும் கேட்டது. நீங்க பழைய போன் தூக்கி போட்டுவிட்டு புது போன் வாங்கினால் தானே அவங்களுக்கு லாபம்!
விற்பவரும் வாங்குபவரும் பிரியாமல் இருக்கும் வரை வியாபாரத்தை முறித்துக் கொள்ளும் உரிமை இருவருக்கும் உண்டு.அவ்விருவரும் உண்மைகளை பேசி குறைகளை தெளிவுப்படுத்திக் கொண்டால் அவர்களுடைய வியாபாரத்தில் பரகத் செய்யப்படும். குறைகளை மறைத்து பொய் சொல்லியிருந்தால் அவர்களின் வியாபாரத்திலுள்ள பரகத் நீங்கப்படும் என நபி(ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள். அறிவிப்பவர்: அப்துல்லாஹ் (ரலி) நூல்: புகாரி)

5) வாங்க வைக்கும் இணைய தந்திரம்
இன்று இணைய வர்த்தக உலகம் படுஜோராக இயங்கி வருகிறது.
மக்கள், தம்மை அறியாமலேயே அதிகமாக பொருட்களை ஆர்டர் கொடுக்கும் மன நிலைக்கு தள்ளப்பட்டு வருகிறார்கள். இணையதள நுட்பமானது இந்த வியாபார தந்திரத்திற்கு ரத்தின கம்பளம் விரித்து கொடுத்திருக்கிறது.
பிரின்ஸ்டன் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த ஆய்வாளர்கள் குழு ஒன்று, உலகம் முழுவதும் உள்ள 10 ஆயிரம் சில்லறை வர்த்தக நிறுவனங்களின் இணைய தளங்களை சிறப்பு மென்பொருள் ஒன்றின் மூலம் ஆய்வு செய்தனர். அப்போது இவற்றில் 1200 நிறுவனங்கள், டார்க் பேட்டன் எனும் மறைமுக தந்திர யுத்தியை கையாண்டு வியாபாரத்தை பெருக்குவது உறுதி செய்யப்பட்டது.
எந்த இணையதளத்தைத் திறந்தாலும் வர்த்தக விளம்பரங்கள் திரையில் முந்தி காட்டப்படுகின்றன. அவற்றில் பல எளிதில் கடந்து செல்ல முடியாத தந்திரங்களுடன் குறிப்பிட்ட நேரம் பார்த்தே ஆக வேண்டிய கட்டாயத்துடனும், சில கேள்விகளுக்கு பதிலளித்துவிட்டு நகர்ந்து செல்லும் வடிவிலும் வடிவமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.
அது மட்டுமல்லாமல் நாம் இதற்கு முன்பு என்ன ஆர்டர் கொடுத்தோம் என்பதைப் பற்றிய விவரங்களை டேட்டா அனலைஸ் மூலம் அறிந்து கொண்டு அது தொடர்பான பல்வேறு பொருட்களைப் பற்றிய விளம்பரங்கள் நமக்கு தவறாமல் காட்டப்படுகின்றன.
மேலும் "கேஸ் பேக் ஆபர்" எனும் தள்ளுபடி சலுகையில் பரிசு பெற்றார் என்ற விவரத்துடன் வாடிக்கையாளர் புகைப்படம், காணொளிகள் இணைக்கப்பட்டு வெளி வருகிறது. இடையறாது தொடரும் இதுபோன்ற யுத்திகள் இணையத்திற்குச் செல்பவர்களை விரைவில் வியாபார வலையில் வீழ்த்திவிடுகிறது என்கிறது அந்த ஆய்வு. உறுதிப்பாட்டிற்கு இது ஒரு சான்றாகும்.
பொருட்களை விற்பனை செய்யும் போது பொய் சத்தியம் செய்து தரமற்ற பொருட்களை தரமான பொருளாக காட்டி ஏமாற்றி வியாபாரம் செய்கின்றர். இதனால் மக்கள் பெரிதும் வஞ்சிக்கப்படுகின்றனர். இந்த பாவி களுக்கெதிராக மறுமையில் வாதிடுவதாக நபி (ஸல்) அவர்கள் எச்சரித்தார்கள்.

6) ஒரு டூத் பேஸ்ட் கம்பெனி மார்க்கெட்டிங் செய்த பிறகு வியாபாரத்தில் சரிவு ஏற்பட்டது என்ன காரணம் ? இந்த வியாபார சரிவிலிருந்து நிறுவனத்தை எவ்வாறு மீட்கலாம்? என்று ஒவ்வொரு பணியாளரிடமும் கேட்டார். பணியாளர் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு பதிலை சொல்லிக் கொண்டே வந்தார்கள். கடைசியாக ஒரு பணியாளர் மட்டும், கீழ்க்கண்டவாறு தனது கருத்தை டூத் பேஸ்ட் நிறுவனத்திடம் கூறினார்.
அதாவது டூத் பேஸ்ட் சாஷேயின், வாய்ப்பகுதி தற்பொழுது சிறிதாக இருக்கிறது. அந்த வாய்ப்பகுதியை பெரியதாக ஆக்கிவிட்டால், நமது பிரச்சினை தீரும் என்றார்.
அது எப்படி ?அந்த டூத்பேஸ்ட் வாங்கும் வாடிக்கையாளர் திறந்து உபயோகிக்கும் பொழுது குறைந்த அளவே பேஸ்டு வெளிவருகிறது. அதனால் நீண்ட காலம் எடுத்துக் கொள்கிறது. அதுவே வாய் பகுதி அகலமாக இருந்தால், வாடிக்கையாளர் சீக்கிரமே பேஸ்டை உபயோகித்து முடித்து விடுவார். உடன் கடைக்கு சென்று மற்றொன்று வாங்குவார் .ஆகையால் ,நாம் வாய் பகுதியை அகலமானதாக ஆக்குவதே ,சிறந்தது என்றார் .
அது கம்பெனிக்கு பிடித்து போய்விட்டது. உடனே அமல்படுத்தப்பட்டது டூத் பேஸ்ட் நிறுவனமும், வியாபார சரிவிலிருந்து மீண்டு எழுந்தது என்று கூறுவார். இது ஒரு வியாபார யுக்தி அல்லவா?
ஒழு செய்து கொண்டிருந்த ஸஃது (ரலி) அவர்களை நபியவர்கள் கடந்து சென்றார்கள். என்ன இது வீண் விரயம் என்று கேட்டார்கள். ஒழுவில் கூட வீண் விரயம் உண்டா ? என்று அவர்கள் கேட்ட போது, ஆம், நீர் ஓடக்கூடிய நதியில் இருந்தாலும் அதிலும் வீண்விரயம் இருக்கிறது என்று சொன்னார்கள். (அஸ்ஸுனனு வல் அஹ்காம் ; 1/108)

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 45
(மரண ஞானம்)

மரணத்தை மனதால் வெல்வோம்! பிறரது மரணம் மனிதனுக்கு ஒரு செய்தி மட்டுமே ! ஆனால், அதுவே தன்னுடையது என்றால் அது சிந்திக்கும் பொருளாகி விடுகிறது. இந்த வித்தியாசத்திற்கு பெயர்தான் மரணத்தைப் பற்றி ஞானம் ! அதுதான் மரண ஞானம் !!

எல்லோருமே பிறரது மரணத்தை பற்றி தான் செய்திகளை சேகரித்து வைத்திருக்கிறார்கள். ஆனால் எவருமே தனது மரணத்தை பற்றி உணர தவறி விடுகிறார்கள் !

முதல் நாள் சைக்கிள் ஓட்ட கற்றுக் கொண்டதன் சந்தோஷம், முதல் நாள் கைத்தட்டல் வாங்கிய சந்தோஷம், முதல் நாள் டூ வீலர் தனியாக ஓட்டிய சந்தோஷம், தன் காதலி, காதலை ஏற்றுக் கொண்டபோது அந்த நிமிடத்தில் அனுபவித்த சந்தோஷம் என்றெல்லாம் மனிதன் ஒவ்வொரு நிகழ்வையும் சந்தோஷமாக ஏற்றுக் கொள்ளும்போது எக்ஸாக்ட்லி அதைப் போலவே இருக்கும் ஒரு நிகழ்வுதான் மரணம் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை. அவனுக்கு அது புரிவதில்லை !
பிறப்பு, குழந்தை, வாலிபன், வயோதிகம் என்று அனைத்து பருவங்களையும் ஏற்றுக் கொள்வது போல, மரணமும் ஒரு சாதாரண பருவம் தான் என்கிறது மரண ஞானம் !
மரணம் மனிதனுக்கு நன்மை செய்ய காத்திருக்கிறது என்று நம் முன்னோர்கள் ஆய்ந்து அறிந்து கூறியிருக்கிறார்கள். ஆனால் அதை நம்மால் நம்ப முடிவதில்லை. இதுபோன்ற சில ஞானங்களை சாத்தியமற்றது என்று தான் தோன்றும் ! ஆனால் அது உண்மை என்று இறுதியில் தான் புரியும்.
ஆக, "மரணம் மனிதனுக்கு நன்மை செய்ய காத்திருக்கிறது என்று புரிந்து கொள்ள முடிகிறது" என்றே வைத்துக் கொள்வோம். ஆனால் உடலும் உள்ளமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் பொழுது மட்டுமே இந்த ஞானத்தை மனதில் நிலை நிறுத்தினால் மட்டுமே அவன் மரணத்தை வெல்ல முடியும்.
"இப்போது எனக்கு மரணம் இல்லை", என்கிற அசட்டு தைரியமே மரணத்தைக் கண்டு நான் பயப்படவில்லை என்று சொல்ல வைக்கிறது.

"மரணம் வரும்போது அதை அப்போது பார்த்துக் கொள்ளலாம்", என்ற எண்ணத்தில் இருப்பது உண்மையில் அவர்களது அறியாமையாகும்!
ஒருவன் மரணத்துக்கு அருகாமையில் இருப்பதை உணர்ந்து விட்டால் அவன் கண்ணில் பயமும் மனதில் கவலையும் ஆட்கொண்டு விடும். ஆனால் மரணம் என்பது உடலுக்கு கட்டாயமாக ஏற்படவிற்கும் ஒரு நிகழ்வுதான் என்பதை புரிந்து கொண்டு, மேலும் மரணத்தைப் பற்றிய ஞானங்களை முழுமையாக உணர்ந்து அவற்றை மனதில் நிலை நிறுத்தினால், அவன் தன்னுள் தானே சந்தோஷமாக மரணத்தை எதிர்கொள்வான்.
அவனது அந்த சந்தோஷம் எப்படி இருக்கும் என்கிறீர்களா? ஒருவருக்கு அவர் வேலை செய்யும் அலுவலகமே வெளிநாட்டுக்கு செல்லும் வாய்ப்பும் கொடுத்து, அதற்கு உண்டான செலவையும் ஏற்றுக் கொண்டால், அவர் டாட்டா காட்டிக்கொண்டு, எவ்வாறு சந்தோஷத்தோடு சிரித்துக் கொண்டே FLIGHT ஏறுவாரோ, அதுபோலவே மரண ஞானத்தை அறிந்தவன் சந்தோஷமாக உடலை விடுவான்!
மரணத்தைப் பற்றிய இந்த உயர்ந்த ஞானங்களை முழுவதுமாக கற்றபின் நம் ஒவ்வொருவருக்கும் அந்த சந்தோஷம் கிடைக்கும். அதுவரை மரணத்தைப் பற்றிய ஞானத்தை இலக்காக வைத்துக் கொண்டு அதை வெறுப்பின்றி அடைய முயல வேண்டும்.

மரண ஞானம் உண்மையிலேயே அவசியம் தானா என்ற கேள்வியையும் நாம் சிந்திக்க வேண்டும். பிளஸ் டூ வில் செம மார்க் எடுத்தது தான் எனது சாதனையா? பெரிய பெரிய டிகிரி பட்டங்கள் வாங்கியது தான் எனது சாதனையா? அழகான வாழ்க்கை துணை கிடைத்தது தான் எனது சாதனையா? நல்ல உத்தியோகமா? கை நிறைய சம்பளமா? அழகான குடும்பமா? கடன் இல்லாமல் வாழ்ந்ததா?திட்டமிடுதலோடு வாழ்ந்ததா? அல்லது நோயற்ற வாழ்க்கையா? சொல்லுங்கள். எது தான் எனது சாதனை?
ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு விஷயங்கள் சாதனையாக இருக்கலாம். ஆனால் மரணம் நெருங்கிவிட்டதை உணர்ந்துவிட்டால் அத்தனையும் ஒன்றுமே இல்லாமல் பொய்யாகி விடுகிறதே !!
எனது கனவுகள், நான் அடைந்த வெற்றிகள், நான் பெற்ற பட்டங்கள், எனக்கு கிடைத்த உறவுகள், என எல்லா சந்தோஷங்களும் ஏன் இல்லாமல் போய்விட்டது?
நான் தெரியாமல்தான் கேட்கிறேன் ஒரு காலத்தில் சாதனையாக இருந்தது மற்றொரு காலத்தில் சாதனையாக தோன்றுவதில்லையே, ஏன்?
ஆம், உண்மை என்று உணர்ந்தவை எல்லாம் நிலையானது என்று எண்ணியது எல்லாம் என்னை காப்பாற்றும் என்று நம்பியவையாவும் என எல்லாமே மாயை என இப்பொழுது புரிகிறதா?
"நேத்து நன்றாக இருந்தார். ஆனால் இன்னைக்கு போயிட்டாரே!
இந்த மாதிரிதான் மரணித்தோர் அனைவருமே எதிர்பாராத இருந்தபோது மரணித்தவர்கள் தான் !
மற்றும் ஒரு ரகசியம் சொல்லட்டுமா?
எல்லோரையுமே மரணம் தனக்கு இல்லை என்று நம்ப வைத்த பின்பு தான் திடீரென அது வந்து விடும் !!
மற்றும் சிலருக்கு மரணம் வந்ததே தெரியாமல் அவர்களை அழைத்துச் சென்று விடும் !
இன்னும் இன்னும் இன்னும் என்று மரண ஞானத்தை கேட்டுக் கொண்டே இருந்தால் தான் வெறுப்புக்குரிய உனது மரணம் ஒரு வரமாக மாறிவிடும். இதனால்தான் குவாண்டம் பிஸிக்ஸ் விஞ்ஞானம் கூட மரணத்தை மாயை என்று இப்போது ஒத்துக்கொண்டுள்ளது !
"யா அல்லாஹ் ! உன்னை அறிந்தே பின்னேதான் நான் மரணிப்பேன்' என்று ஜலாலுதீன் ரூமி அவர்கள் சொன்னார்கள்.
அதற்கு அல்லாஹ் சொன்னான் : "என்னை அறிந்தவர்களுக்கு மரணமே கிடையாது".

எனவே மரணத்தை வென்றவர்கள் மகான்கள். எப்போது ஒருவர் தன்னைத் தானே வெல்கிறாரோ, அப்போது அவர் மரணத்தை வென்று விடுவார்.
தன்னை வெல்வது எப்படி ? மரணத்தை வெல்வது எப்படி ?
மரணத்தை வெல்வது என்றால், " மரணம் அடைவதுதான் "
அந்த மரணம் எது ? எனக் கேட்டதற்கு, நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள் "மரணிப்பதற்கு முன்னால் மரணித்து விடுங்கள்"

அது எப்படி ? மரணத்திற்கு முன்னால் மரணிப்பது ?
அந்தக் கலையை கற்றவர்கள்தான் ஞானிகள், சூஃபியாக்கள். அந்த கலையைக் கற்று தருவது தான் சூஃபிஸம்.
அதே போதிப்பவர்கள்தான் தர்காவின் காமிலான செய்குமார்கள்.
"இறை ஆலயத்தை நீங்கள் புனரமைப்பு செய்யுங்கள். அதனை தூய்மைப்படுத்துங்கள். யாருக்காக ? யார் ருக்ஹு , சுஜூதும் செய்ய வருகிறார்களோ, அவர்களுக்காக வேண்டி இறை ஆலயத்தை புனரமைப்பு செய்யுங்கள் "என்று நபி இப்ராஹீம் (அலை) அவர்களிடம் இறைவன் கூறினான் (குர்ஆன் 2 : 127)
இதே வார்த்தையைத்தான் நபி தாவூத் (அலை) அவர்களுக்கும் இறைவன் சொன்னான்: "இறை ஆலயத்தை நீங்கள் புனரமைப்பு செய்யுங்கள்" அதற்கு ...
நபி தாவூத் (அலை), " இறைவா ! உன் ஆலயம் எங்கே இருக்கிறது ? இறை ஆலயம் என்றால் அங்கே இறைவன் இருக்க வேண்டும் அல்லவா? இறைவா! நீ இருக்கிற அளவுக்குரிய பெரிய இடம் இந்த உலகத்தில் எங்கே இருக்கிறது?

நாம் நாற்காலியில் உட்காருவதாக இருந்தால், நம்மை விட பெரியதாக நாற்காலி இருக்க வேண்டும். நாம் அமர்வோம். அது தாங்கியிருக்கும் நம்மை விட சிறியதாக அந்த நாற்காலி இருந்தால், நாம் அந்த நாற்காலியில் உட்கார முடியாது.
எனவே, "இறைவா நீ அமர வேண்டுமானால் உன்னை விட பெரியதாக அல்லவா அந்த இடம் இருக்க வேண்டும். எனவே இறைவா ! நீ இருக்கும் ஆலயத்தை எது என்று எனக்கு காண்பி ! என்றார்கள்.
இறைவன் சொன்னான்: " ஒரு மூமினுடைய இதயம்தான் கல்புதான் இறைவனுடைய சிம்மாசனம்.
நபி (ஸல்) சொன்னார்கள்: "மனிதனுடைய உடலிலே ஒரு சதை துண்டு இருக்கிறது. அந்த சதையை துண்டியில் ஓர் இதயம் இருக்கிறது. அந்த இதயத்தில் ஒரு கல்பு இருக்கிறது. அந்த கல்ப்பில் ஒரு ரூஹ் என்ற ஆன்மா இருக்கிறது. அந்த ஆன்மாவில் ஓர் ஒளி இருக்கிறது. அந்த ஒளிக்குள் ஓர் இரகசியம் (சிர்ரு) இருக்கிறது. அந்த சிர்ருக்குள்ளே நான் இருக்கிறேன்" என்றான் இறைவன். எனவே மனிதனுக்குள்ளே இறைவன் இருக்கிறான்.
"உங்களுக்குள் நான் இருக்கிறேன். நான் இருப்பதை நீங்கள் பார்க்கவில்லையா ?" என்று மனிதர்களிடம் இறைவன் கேட்கிறான்.
இதுதான் மரண ஞானம்.

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 46

(பகவத் கீதையின் மிகச்சிறந்த வசனங்கள்..)

1. அதிகம் பேசாதவனை உலகம் அதிகம் விரும்புகிறது.
அளந்து பேசுபவனை அதிகம் மதிக்கிறது.
அதிகம் செயல்படுபவனையே கை கூப்பித் தொழுகிறது.
2. கற்ற அறிவையும், பெற்ற செல்வத்தையும் இறுதிக் காலம் வரை மற்றவர்களுக்காகச் செலவிடுங்கள்.
3. நம்முடன் வாழ்வோரைப் புரிந்து கொள்வதற்கு நம்மை முதலில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.
4. நம்பிக்கை குறையும் போது ஒவ்வொரு மனிதனும் நெறியற்ற கொள்கையை மேற்கொள்கிறான்.
5. சலித்துக் கொள்பவன் ஒவ்வொரு வாய்ப்பிலும் உள்ள ஆபத்தைப் பார்க்கிறான். சாதிப்பவன் ஒவ்வொரு ஆபத்திலும் உள்ள வாய்ப்பினைப் பார்க்கிறான்.

6. மகிழ்ச்சி என்ற உணர்ச்சி மட்டும் இல்லாவிட்டால் வாழ்க்கை என்பது சுமக்க முடியாத பெரிய சுமையாகி இருக்கும்.
7. உலகம் ஒரு விசித்திரமான கல்லூரி. இங்கே பாடம் சொல்லி கொடுத்துத் தேர்வு வைப்பது இல்லை. தேர்வு வைத்த பிறகே பாடம் கற்பிக்கப்படுகிறது.
8. சிக்கனம் என்பது ஒருவன் பணத்தை எவ்வளவு குறைவாகச் செலவு செய்கிறான் என்பதைப் பொறுத்தது அல்ல. அதை அவன் எவ்வளவு உபயோகமாகச் செலவிடுகிறான் என்பதைப் பொறுத்தது ஆகும்.
9. எதை இழந்தீர்கள் என்பதல்ல முக்கியம், என்ன மிச்சம் இருக்கிறது என்பதே முக்கியம்.
10.அரிய சாதனைகள் அனைத்தும் வலிமையினால் செய்யப்பட்டவை அல்ல; விடா முயற்சியினால்தான்.
11. முன் நோக்கி செல்லும் போது கனிவாயிரு. ஒரு வேளை பின் நோக்கி வர நேரிட்டால் யாராவது உதவுவார்கள்.
12. ரகசியத்தை வெளிப்படுத்தியவனுக்கும், துக்கத்தை வெளிப் படுத்தாதவனுக்கும் மனதில் நிம்மதி இருக்காது.
13.எல்லோரையும் நம்புவது அபாயகரமானது. ஒருவரையும் நம்பாமல் இருப்பது இன்னும் அபாயகரமானது.
14. எல்லாத் துன்பங்களுக்கும் இரண்டு மருந்துகள் உள்ளன.
ஒன்று காலம், இன்னொன்று மௌனம்.
15. எல்லோரும் தம்மை விட்டுவிட்டு வேறு யாரையோ சீர்திருத்த முயலுகிறார்கள்.
16. ஆசையில்லாத முயற்சியால் பயனில்லை.
முயற்சியில்லாத ஆசையால் பயனில்லை.
17. செயல் புரியாத மனிதனுக்கு தெய்வம் ஒருபோதும் உதவி செய்யாது.
18. சண்டைக்குப் பின் வரும் சமாதானத்தை விட,
என்றும் சண்டையே இல்லாத சமாதானம்தான் வேண்டும்.
19. நேற்றைய பொழுதும் நிஜமில்லை;
நாளைய பொழுதும் நிச்சயமில்லை;
இன்றைக்கு மட்டுமே நம் கையில்.
20. மகிழ்ச்சியாய் நீ வீணாக்கிய தருணங்களெல்லாம் வீணானவை அல்ல.
21. பழமையைப் பற்றி ஒன்றுமே தெரியாமல் புதுமையைச் சிறப்பாகப் படைக்க முடியாது
22. வாசிப்புப் பழக்கம் என்பது அருமையான ருசி, அழகான பசி.
ஒரு முறை சுவைக்கப் பழகி விட்டால் அது தொடர்ந்து வரும்.
23. நீங்கள் விரும்புவது ஒருவேளை உங்களுக்குக் கிடைக்காமல் போகலாம். ஆனால் உங்களுக்குத் தகுதியானது உங்களுக்குக் கண்டிப்பாகக் கிடைத்தே தீரும்.
24. அறிவு ஒன்றுதான் அச்சத்தை முறிக்கும் அரிய மருந்து.
அறிவை வளர்த்துக் கொண்டால் எல்லாவிதமான பயங்களும் அகன்று விடும்.
25. தவறு நேர்ந்து விடுமோ என்று அஞ்சிஅஞ்சி எந்த செயலையும் செய்யாமல் பின் வாங்குவது மிக இழிவானது.

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 47

ஜன்னத் (சுவர்க்கம்)

ஜன்னத் என்பது சுவர்க்கம், அது ஏழு வானங்களுக்கும் மேலே ஒளியினால் படைக்கப்பட்டிருக்கும் பொன்னுலகம். அதற்கு உயர் பதமாகிய நூறு தரஜாக்களுண்டு. ஒவ்வொரு தரஜாவுக்கு இடையில் ஐந்நூறு வருஷப்பிரயாணத்தூரம் இருக்கும். அதன் அகலம் ஏழு வானங்கள், ஏழு பூமிகளுக்குள்ள அளவானது. நீளம் அல்லாஹு தஆலாவே அறியக்கூடியது.
அந்த சுவர்க்கத்திற்கு வெள்ளியினாலும், பொன்னாலும், மரகதத்தினாலும், சன்னமுத்தினாலும், ஆணிமுத்தினாலும், மாணிக்கத்தினாலும், ஒளியினாலுமாக முறை ஏழு மதில்களுண்டு. இந்த ஏழு மதில்களையுடைய சுவர்க்கத்திற்கு எட்டு வாசல்களுண்டு. ஒவ்வோரு வாசலும், ஒவ்வொரு சுவர்க்கம் இவை தாம் எட்டுச் சுவர்க்கம் என்று சொல்லப்படும். அவற்றுள்

1) தாருல் ஜவால் 2) தாருஸ் ஸலாம், 3) ஜன்னத்துல் மஃவா, 4) ஜன்னத்துல் குல்து, 5) ஜன்னத்துல் நகீம், 6) ஜன்னத்துல் பிர்தவ்ஸ், 7) ஜன்னத்துல் அதன், 😎தாருல் கறாராம் இவை, முறையே மாணிக்கம், மரகதம், பவளம், வெள்ளி, செம்பொன், ஆணி முத்து, பசும்பொன் இவைகளால் படைக்கப்பட்டவை
சுவர்க்கத்துத் தரை பொன் மயமான கர்ப்பூரப் பராம் , மணல் குங்குமங் கலத்த கஸ்தாரி, தரையிற் கிடக்கும் பருக்கைக் கற்கள் முத்தும், மாணிக்கமும் . அங்கங்கே கஸ்தூரி மணல் மேடுகள் உண்டாயிருக்கும் கட்டிடக்கற்கள் பொன, வெள்ளியால் உண்டாகி இருக்கும். கஸ்தூரிச் சாந்து பூசிக் கட்டப்பட்டிருக்கும்.
சுவர்க்கத்தினுடைய அலங்காரத்தை அல்லாஹுதஆலாவே அறிவானன்றி வேறொருவரும் அறிய மாட்டார்கள். முழுவதையும் வர்ணித்துச் சொல்லவும் இயலாது. ஆனாலும் நாம் தெரிந்துள்ள மட்டும் கொஞ்சம் சொல்லுகிறோம்.

சுவர்க்கத்து மாடமாளிகைகள் அனைத்தும் ஒன்றின் மேல் ஒன்றன அநேக அடுக்குகளை யுடையதாய், மாணிக்கத்தினாலும், மகதத்தினாலும், ஆணி முத்தினாலும் கட்டப்பட்டதாயிருக்கும். மாணிக்கக் கம்பத்து நுனியிற் கட்டப்பட்ட சிறப்பான பலவிதக் கட்டுமாளிகைகளும் உண்டு.
அந்த மாளிகைகள் வெளிப்புறம் உட்புறத்திலும், உட்புறம் வெளிப்புறத்திலும், தோற்றித் துலங்கும். அநேக மெத்தை வீடுகள் தரையில் கட்டப்பட்டிராமல் ஆகாயத்திலே இலங்கிக் கொண்டிருக்கும்,
ஒரே முத்தினால் அமைக்கப்பட்டதாய், உள்ளே எழுபது மாணிக்க வீடுகளுள்ளதாய், ஒவ்வொரு வீட்டிலும் பலவகை ரத்தினங்களான எழுபது அறைகளுள்ளதாய், ஒவ்வொரு அறையிலும் எழுபது சப்பிர மஞ்சங்கள் போடப்பட்டதாய், ஒவ்வொரு மஞ்சத்திலும் பல வர்ணப் பட்டாடைகளால் எழுபது விரிப்புகள் விரிக்கப்பட்டதாய், ஒவ்வொரு விரிப்பிலும் ஒவ்வொரு ரம்பையும், ஆண் அடிமை எழுபது பேர்கள், பெண்ணடிமை எழுபது பேர்களுமுன்ளதாய், அங்கு எழுபது தாம்பாளங்களும், தாம்பாளத்திற்கு எழுபது வித உணவுகளையும் உள்ளதாய், அநேக அரண்மனைகள் இருக்கும்.

ஒரே மாணிக்கத்தினால் எழுபதினாயிரம் அறைகளும் உள்ளதாகச் செய்யப்பட்ட எழுபது. அடுக்கு மெத்தையுள்ள அந்த அரண்மனைகளும் பத்திபத்தியா இருக்கும். நாலாயிரம் வாசல்களும் வாசலொன்றில் இருபத்தைந்து ரம்பைகளும் உள்ளதாய் அநேக வீடுகளும் இருக்கும்,
இந்த கட்டிடங்கள் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு சுவர்க்கவாசிக்கு உடையதாக இருக்கும். அது ஒவ்வொன்றும் அத்தனை பெரிதாயிருந்தாலும், அதை.ஆண்டு அனுபவிக்கும் திறன் ஒவ்வொருவருக்கும் உண்டாயிருக்கும்.
இவ்விதமான எண்ணிறந்த கட்டிடங்கள் வரிசை வரிசையாக இருப்பதல்லாமல், கூடாரங்கள் அநேகம் நிறை நிறையாகப் போடப்பட்டிருக்கும். அந்தக் கூடாரங்களில் ஒவ்வொரு கூடாரமும் இருபது காத சதுர வளவுள்ள ஒரே ஆணி முத்தினால் அமைக்கப்பட்டதாயிருக்கும். ஒவ்வொரு கூடாரமும் வேறு வேறு விதமானதாக இருக்கும்.
மேற்சொன்ன மாடமாளிகை அரண்மனைகளிலும், கூடாரங்களிலும், முத்தினாலும், மாணிக்கத்தினாலும், சித்திர வேலை செய்த பொற்கட்டில்களிலும், நாற்காலிகளிலும், சாயமான பீடங்களும் கணக்கின்றிப் போடப்பட்டிருக்கும் . உட் புறம் இஸ்தப்றக்குப் பட்டினாலும், வெளிப்புறமும் ஒளிவினாலுமான விரிப்புகள் அவைகளில் ஒவ்வொன்றிலும் விரிக்கப்பட்டிருக்கும். பொன், வெள்ளி, நவரத்தினங்கள் ஆகியவைகளால் பலவிதச் சாமான் தட்டு முட்டுகள் நட்கூத்திரங்களைப்போல் அங்கங்கே வைக்கப்பட்டிருக்கும்.
பொன் தட்டுகளும், கிண்ணங்களும் அவர்களைச் சுற்றிக் கொண்டேயிருக்கும்; இன்னும் அங்கு அவர்கள் மனம் விரும்பியதும், கண்களுக்கு இன்பம் தருவதும் அதிலுள்ளன; இன்னும், “நீங்கள் இங்கு என்றென்றும் தங்கியிருப்பீர்கள்!” (என அவர்களிடம் சொல்லப்படும்.)
(குர்ஆன் : 43:71)

அ(த்தகைய)வர்களுக்கு என்றென்றும் தங்கியிருக்கக் கூடிய சுவனபதிகள் உண்டு. அவற்றின் கீழே ஆறுகள் ஓடிக் கொண்டிருக்கும்; அவர்களுக்கு அங்கு பொன்னாலாகிய கடகங்கள் அணிவிக்கப் படும், ஸுன்துஸ், இஸ்தப்ரக் போன்ற பச்சை நிற பூம்பட்டாடைகளை அவர்கள் அணிந்திருப்பார்கள்; அங்குள்ள உயர்ந்த ஆசனங்களின் மீது சாய்(ந்து மகிழ்)ந்து இருப்பார்கள் - (அவர்களுடைய) நற் கூலி மிகவும் பாக்கியமிக்கதாயிற்று; (அவர்கள்) இளைப்பாறுமிடமும் மிக அழகியதாற்று. (குர்ஆன் : 18:31)
இப்பதிவில் விவரிக்கப்பட்ட சுவர்க்கத்தின் அமைப்பு மிகமிகக் குறைவு. உங்கள் கற்பனைக்கெட்டாத இன்னும் சொல்லப்பட வேண்டியவைகள் ஏராளம் ஏராளம் ஏராளம் உள்ளது.
ஆதார கிதாபு : தரிக்குல் ஜன்னா - நாகூர் முஹியித்தீன் பகீர் ஆலிம் என்கிற ஸெய்யிது அப்துல் வஹ்ஹாபு ஆலிம் ஸாஹிபு
சுவனத்தைப் பற்றி அபூஹுரைரா (ரலி) அவர்கள் கூறியதாவது:
நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள், "எந்தக் கண்ணும் பார்த்திராத, ஒரு காது கேட்டிராத, மனித இதயத்தை நினைத்துப் பார்க்க முடியாத அளவுக்கு, என்னுடைய நல்லடியார்களுக்காக (அத்தகைய சிறப்பான விஷயங்களை) நான் தயார் செய்துள்ளேன்" என்று அல்லாஹ் கூறினான். "
படம் : இந்த கட்டிடங்கள் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு சுவர்க்கவாசிக்கு உடையதாக இருக்கும். அது ஒவ்வொன்றும் அத்தனை பெரிதாயிருந்தாலும், அதை.ஆண்டு அனுபவிக்கும் திறன் ஒவ்வொருவருக்கும் உண்டாயிருக்கும்.

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 48

(தங்களுக்கு தாங்களே தீங்கிழைத்துக் கொண்டனர் - திருக்குர்ஆன்)

1) ஜிப்ரீல் (அலை) அவர்களை ஃபிர்அவ்னிடம் அனுப்பி, ஓர் அடிமைக்கு அவனுடைய எசமான் எவ்வளவோ அருட்கொடைகளை நல்கியும் அவன் நன்றி மறந்து அவனுக்கு மாறுசெய்வானாயின் அவனுக்கு என்ன தண்டனை விதிப்பது?" என்று வினவச் சொன்னான்.

அவ்விதமே ஜிப்ரீல் (அலை) அவர்கள் ஃபிர்அவ்னிடம் வினவ அவன், "அத்தகையோனை சிறையிலிட்டு அவனுக்குக் கடும் தண்டனை விதிக்க வேண்டும். ஆனால் என்னிடமோ அவனைக் கடலில் மூழ்கடிப்பதுதான் சரியான தண்ட னையாகும்" என்று கூறினான்.
அவனிடமே அவன் சொன்ன தீர்ப்பை எழுதி வாங்கிக் கொண்டு சென்றார்கள் ஜிப்ரீல் (அலை) அவர்கள்.
மூஸா (அலை) அஸாவால் கடலை அடிக்க கடல் பிளந்து பாதை ஏற்பட்டு, மூஸாவும் இஸ்ரவேலர்களும் அதன் வழியே கடந்து தப்பித்தப்போது, ஃபிர்அவ்னும் அவனுடைய படைகளும் கடற்பாதையில் பயணிக்க பிளந்த கடல் இணைந்தது.
அப்போது ஃபிர்அவ்ன் வெள்ளத்தில் சிக்கி தத்தளித்தபோது, , "இஸ்ரவேலரின் நாயனை நான் நம்பினேன்" என்று கூறியவேளையில், ஜிப்ரயில் (அலை) அவன் சொன்ன தீர்ப்பை அவனிடம் காட்டி, "உன்னுடைய தீர்ப்பே உனக்கு நல்கப்படுகிறது" என்று கூறி அவனே கடலில் மூழ்கடித்து கொல்லப்பட்டான்.
2) நபி லூத் (அலை) அவர்களின் மனைவி வாலிஹா நபியவர்களுக்கு ஈமான் கொள்ளாமல், மாறு செய்யும் ஆண் புணர்ச்சி மக்களோடு இருந்தாள். வானவர்கள் அழகிய இளைஞர்களாக உருவெடுத்து நபியவர்களின் இல்லத்திற்கு வந்தனர்,

நபி லூத் (அலை) அவர்கள் தம் மனைவியிடம் விருந்தினர்களுக்கு உணவு தயாரிக்கச் சொல்ல, அவளும் உணவு தயாரிக்க உப்பு இல்லாததால், அதை வாங்கி வருவதாக, வீட்டின் பின்புறமாக சென்று, அந்த கேடுகெட்ட ஆண் புணர்ச்சி மக்களிடம் அழகான இளைஞர்கள் தங்கள் வீட்டிற்கு வந்திருக்கும் சேதியை சொன்னாள்.
அதனால் அம்மக்கள் வாழ்ந்த பூமி உப்பு நிறைந்த சாக்கடலாகவும், தானும் அங்கேயே உப்பினால் செய்யப்பட்ட தூணாகவும் மாறிவிட்டாள். அந்த உப்புச் சிலையில் இருந்து மாதந்தோறும் மாதவிடாய் வந்து கொண்டிருப்பதாக இமாம் ஸுஹைலி (ரஹ்) அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள் இச்செய்தி தப்ஸீரே ஸாஹிதிலும் பதிக்கப்பட்டிருக்கிறது.
3) திருக்குர்ஆன் கூறும் அத்தனை அழிந்த சமுதாயத்தவர்கள் சொன்ன தீஞ்சொற்களாலும், அவர்கள் எந்த மாதிரியான தீவினைகள் செய்தார்களோ அதே மாதிரியான அதற்குத் தக்கவாறே அழிவுகளும் இருந்ததுள்ளதை வரலாற்று ஆய்வாளர்கள் ஆவணப்படுத்தி உள்ளார்கள்.
லூது மக்கள் ஆண்கள் இணை ஆண்களை புணரும்போது புரட்டிப் போட்டு புணர்வார்களாம் . அதேப் போலவே அவர்கள் வாழ்ந்த பூமி ஸதூம் நகரத்தைப் இறைவன் புரட்டிப் போட்டதாக குர்ஆனில் பதிவு செய்கிறான்.

فَجَعَلْنَا عَالِيَهَا سَافِلَهَا وَ اَمْطَرْنَا عَلَيْهِمْ حِجَارَةً مِّنْ سِجِّيْلٍ
அச்சமயம் அவர்கள் மீது செங்கற்களை பொழியச் செய்து அவர்களுடைய ஊரை மேல் கீழாகப் புரட்டிவிட்டோம். (குர்ஆன் : 15:74)
4) அமெரிக்க அதிபராக டொனால்டு டிரம்ப் 20ம் தேதி பதவியேற்க உள்ளார். அவர் அதிபராக பதவியேற்கும் முன் இஸ்ரேல் , ஹமாஸ் இடையே ஒப்பந்தம் ஏற்பட்டு பணய கைதிகள் மீட்கப்படலாம் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. இந்நிலையில், 20ம் தேதிக்குள் பணய கைதிகள் அனைவரையும் விடுதலை செய்யவேண்டுமென ஹமாஸ்க்கு டிரம்ப் கெடு விதித்துள்ளார்.

இது தொடர்பாக டொனால்டு டிரம்ப் கூறுகையில், 20ம் தேதி நான் பதவியேற்கும்முன் ஹமாஸ் பணய கைதிகளை விடுதலை செய்யவேண்டும். பேச்சுவார்த்தை தொடர்பாக நான் எந்த பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தவிரும்பவில்லை. ஆனால் பணய கைதிகள் விடுதலை செய்யப்படவில்லையென்றால் மத்திய கிழக்கில் நரகம் வெடிக்கும்' என்றார்.
கலிபோர்னியாவில் நரகம் வெடித்துக் கொண்டிருக்கிறது !
அநீதி இழைத்து, (அக்கிரமங்கள் செய்தவர்கள் – அக்கிரமக்காரர்கள்- அநியாயம் செய்து) குற்றம் புரிந்ததால் வானத்திலிருந்து வேதனையை அவர்களுக்கு இறக்கினோம் (குர்ஆன் 2:59)
மனிதர்களின் கைகள் தேடிக்கொண்டதன் காரணமாகக் கடலிலும் தரையிலும் அழிவு வேலைகள் (அதிகமாகப்) பரவி விட்டன. அதிலிருந்து அவர்கள் விலகிக் கொள்வதற்காக, அவர்களின் தீய செயல்களில் சிலவற்றின் தண்டனையை அவர்கள் (இம்மையிலும்) சுவைக்கும்படி அவன் செய்ய வேண்டியதாகிறது. (குர்ஆன் : 30:41)
படம்: 1) கலிபோர்னியா காட்டுத் தீ
2) நபி லூத் (அலை) அவர்களின் மனைவி வாலிஹா - உப்புச் சிலை

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 49

(கனவுகளுக்கு விளக்கம் சொல்லும் கலை)

ஆலமுல் மிஸால் (கனவுலகம்) என்னும் உவமை உலகில் கண்டிடும் கனவுங்களுக்குரிய தத்துவங்களை ஆலமுஷ் ஷஹாதா (நிதர்சன உலகம்) என்னும் சாட்சிய நேரிய உலகில் கொண்டு அறிவிப்பான் என்கிறார்கள் கனவுலக மேதைகளான இமாம்கள்.
எச்சரிக்கை: தனக்கு முற்றிலும் தகுதியற்ற நற்கனவு அல்லது தீய கனவுகள் கண்டால் அல்லது அதுபோன்று கனவு கண்டவனைக் காண நேர்ந்தால், கண்டவன் அல்லது காணப்பட்டவனின் உறவினர்களில் அவன் போன்றவர்களில் அது அதற்குத் தகுதியானவர்களுக்கு உண்டாகும் கனவின் விளக்கம் கூறப்பட வேண்டும். எவ்வாறென்றால், அபுல் ஈஸ் உடைய மகன் இணை வைத்த நிலையில் இறந்தபின் அவனை சுவர்க்கத்தில் இருப்பது போன்று நபி (ஸல்) அவர்கள் கனவு கண்டு, இதாபுப்னு உஸைத் (ரலி) அவர்கள் அவனைப் போன்றிருந்த காரணத்தால், சுவர்க்கத்தில் இதாபுப்னு உஸைத் (ரலி) வைக் கண்டதாகக் கூறினார்கள். இதைப் போன்றே மற்றவற்றையும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கனவிற்கு விளக்கம் சொல்லக் கூடியவர் குர்ஆன், ஹதீஸ்களையும், அந்தந்த மொழிகளிலுள்ள கவிதை, உவமானம், பாடல்கள் முதலியவற்றின் உட்பொருளைத் தெளிவாக அறிந்தவராக இருக்க வேண்டும். காலம், நேரம் முதலியவை மாறுதல் அடைவதைப் புரிந்து அது அதற்குத் தகுந்தவாறு விளக்கம் அளித்தலையும், மனிதர்களிடையே உள்ள உயர்வுகள், தகுதிகள் முதலியவற்றையும் -அறிந்தவராயும் இருந்திட வேண்டும்.

1) குர்ஆனைக் கொண்டு விளக்கம் அளித்தல்:
அல்லாஹ் திருக்குர்ஆனில், "நூஹையும், அவருடன் கப்பலில் ஏறியவர்களையும் நாம் ஈடேற்றமாக்கி வைத்தோம்" என்று கூறியுள்ளான். ஒருவன் கப்பல், தோணி போன்றவற்றில் ஏறியதாகக் கனவு கண்டால் அதன் விளக்கம், கனவு கண்டவன் ஈடேற்றம் பெறுவான் என்று பொருள்படும்.
முட்டைக்கு குர்ஆனில் பெண்களை உவமையாக கூறியுள்ளதால், கனவில் ஒருவன் முட்டையைக் கண்டதாகக் கூறினால் கண்டவனுக்குப் பெண் கிடைப்பாள் என்று விளக்கம் சொல்லப்படும்.
மனிதனின் 'கல்பை' கல் போன்றது எனவும், மீனைப் பற்றிப் பலவகையான விளக்கங்கள் கூறப்பட்டுள்ளன. எனவே, குர்ஆனில் எந்தெந்த பொருள் குறித்துக் கூறப்பட்டுள்ளனவோ, அது அதற்குத் தக்கவாறு உதாரணங்கள் கூறப்பட வேண்டும்.

2) ஹதீஸ்களைக் கொண்டு விளக்கம் அளித்தல்:
ஹதீஸ்களில் எந்தெந்தப் பொருள்களை எது எதற்கு உதாரணம் காட்டப்பட்டுள்ளனவோ, அந்தந்தப் பொருளை வைத்துக் கனவு கண்டவனுக்கு விளக்கம் கூற வேண்டும்.
எவ்வாறென்றால், ஹதீஸில் காகத்தை பாஸிக் என்னும் பெரும் பாவிக்கு உவமையாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. ஒருவன் தன் கனவில் காகத்தைக் கண்டதாகக் கூறினால் கண்டவன் பெரும் பாவியாவான் என்று விளக்கம் கூற வேண்டும். மேலும் எலியையும் பாஸிக் என்றே ஹதீஸில் கூறப்பட்டுள்ளதால், கனவில் எலியைக் கண்டதாக ஒருவன் கூறினால், கண்டவன் பாஸிக் என்றே விளக்கம் கூறவேண்டும்.
ஒரு மனிதர் கனவுலக மேதை இமாம் முஹம்மது சீரீன் (ரஹ்)
அவர்களிடம் வந்து, "பெரியார் அவர்களே! நான் கனவொன்று கண்டேன்; அக்கனவு கண்டதிலிருந்து கவலையாக இருக்கின்றேன். அது பற்றி தங்களிடம் கூறிடவும் நாணமுறுகின்றேன்" என்றார்.
அப்பொழுது இமாம் அவர்கள, "அதுபற்றித் தாளில் எழுதிக் கொடும்" என்றார்கள். அவர் தாளில் எழுதினார்.
அதில், "இமாம் அவர்களே! நான் ஊரை விட்டுப் புறப்பட்டுச் சென்று மற்றோர் ஊரில் மூன்று மாதங்கள் தங்கியிருந்தேன். அப்பொழுது கனவில் வாகனத்தில் ஏறி வீட்டிற்கு வருகிறேன். என் மனைவி தூங்கிக் கொண்டிருக்கிறாள். அது சமயம் இரண்டு ஆடுகள் என் மனைவியின் மர்மஸ்தான குறியில் பாய்ந்து ஒன்றுக்கொன்று இரத்தம் சிந்தக் கண்டேன். கனவு கண்டதிலிருந்து வெறுத்து விட்டேன். எனினும், அல்லாஹ்வின் மீது ஆணையாக, அவளை மிகவும் உவக்கிறேன்" என்று எழுதியிருந்தார்.

அப்பொழுது இமாம் அவர்கள் அந்தத் தாளைப் பார்த்து விட்டுச் சொன்னார்கள், "நீ உன் மனைவியை வெறுக்காதே! அவள் ஸாலிஹான பெண்; பத்தினித்தனம் கொண்ட தூய்மையான பெண்ணாவாள். நீ ஊருக்கு வந்தபின் அவளை நெருங்கினாயா?" எனக் கேட்டார்கள்.
"அவள் தன் மறைவிடத்திலுள்ள முடிகளை களைவதற்கு ஒரு மறைவான இடம் சென்று முடிகளை களைய முயன்றாள். அவளால் களைய முடியவில்லை. முடியைக் களைந்திட சுண்ணாம்பு போன்ற பொருளும் கிடைக்கவில்லை.
நீ அவளிடம் தந்திரமாக நெருங்கி நெருங்கி வருவதை அஞ்சி, கத்தரியை எடுத்து முடியைத் தரித்த பொழுது அவளின் குறியில் காயம் ஏற்பட்டுவிட்டது.
"இந்த உண்மையை நீ அறிய விரும்பினால் இப்பொழுதே அவளிடம் சென்று காண்பாயாயின் நான் சொன்னது உண்மை

என்பதை அறிந்து கொள்வாய்" என்றார்கள்.
அம்மனிதர் தம் மனைவியிடம் சென்று அவளை நெருங்கியபொழுது அவள் இவரை விட்டும் விலகி தூரப் போய்விட்டாள்.
அவள் அவரை நோக்கி, "அல்லாஹ்வின் மீது சத்தியமாக! நான் உமக்கு உடன்படமாட்டேன். நீர் ஏழு மாதங்களாக என்னை விட்டுப் பிரிந்திருந்த காரணத்தைக் கூறினால் ஒழிய!" என்றாள்.
அவர் ஊரை விட்டு பயணப்பட்டு மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு தான் கண்ட கனவையும், அதனால் வெறுப்புற்று பிரிந்திருந்ததையும் அவளிடம் கூறினார்.
பிறகு அவர் தாம் கண்ட கனவையும், இமாம் அவர்கள் கூறிய விளக்கத்தையும் அவளிடம் கூறினார்.
அவள்,"அல்லாஹ்வின் மீது ஆணையாக, இமாம் உண்மையையே கூறினார்கள்" என்றாள்.
கணவனின் கையைப் பிடித்துத் தன் மறைவிடத்திலுள்ள காயத்தில் வைத்துக் காண்பித்தாள். காயத்தில் பஞ்சு வைக்கப்பட்டிருப்பதை அறிந்து அல்லாஹ்விற்கு நன்றி கூறி அவனைப் புகழ்ந்தார்.
இமாம் முஹம்மது சீரீன் (ரஹ்) அவர்களின் கனவு கலையின் மேதைத் தனத்தால் ஒரு குடும்பம் சந்தேகத்தால் பாதிக்கப்படாமல் காப்பற்றப்பட்டது !

இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் 50

(ஒரு மனிதனின் குப்பை, இன்னொருவனின் வைரம்)

சிவாஜி படத்தில் ரஜினி ஒற்றை ரூபாயை முதலீடாக வைத்து பலகோடி ரூபாய் சம்பாதித்து காட்டுவார். அதே போன்ற சம்பவம் கனடாவில் நடந்துள்ளது
கைல் மெக்டாலன்ட், வயது 26, கனடாவின் மான்ட்ரியால் நகரில் வசித்து வருகிறார். அவர் தன் சோசியல் மீடியா பக்கத்தில் ஒரு சவால் விட்டார். "நாம் குப்பை என நினைப்பது இன்னொருவருக்கு வைரமாக இருக்கும்" என பேசிவிட்டு,
தன் மேஜை மேலே இருந்த ஒரு சிகப்பு க்ளிப்பை பார்த்தார். "இந்த க்ளிப் பார்க்க அற்பமா இருக்கு. ஆனால் இதை நான் இப்போது டிரேடிங் செய்கிறேன். காசுக்க்கு அல்ல, பதிலுக்கு உங்களிடம் இருக்கும் ஒரு பொருளை நீங்கள் கொடுத்துவிட்டு இந்த க்ளிப்பை வாங்கிக் கொள்ளலாம்"
வந்த ஆஃபர்களில் மீன் மாதிரி வடிவில் இருக்கும் பேனாவை தேர்ந்தெடுத்தார் கைல். அடுத்து அந்த பேனாவை டிரேடிங்க்கு விட்டார். அதற்கு பதில் ஒரு கதவுக்கு மாட்டும் டோர் நாப் கிடைத்தது. அதை டிரேடிங்குக்கு விடுகையில், ஒரு ஸ்டவ் கிடைத்தது. ஸ்டவ்வை டிரேடிங்குக்கு விடுகையில் ஒரு நூறுவாட்ஸ் ஜெனெரேட்டர் கிடைத்தது.
ஜெனெரேட்டரை டிரேடிங்க்கு விட்டதில், ஒரு பனி மேல் ஓடும் ஸ்னோமொபைல் கிடைத்தது. அதற்கு ஒரு பீப்பாய் கிடைத்தது.
பீப்பாய் அழகாக இருக்கிறது என சொல்லி ஒருவர் அதை ஒரு கண்ணாடியால் செய்த க்ளோபை கொடுத்து வாங்கினார்
கண்ணாடி க்ளோபை டிரேடிங் விட்டபோது, ரேடியோ ஜாக்கி என்பவர் போனில் அழைத்தார். "நான் அழகாக இருக்கும் இந்த மாதிரி கண்ணாடி க்ளோபை சேகரிக்கும் வழக்கம் உள்ளவன். எனக்கு நடிகர் கார்பின் பென்சனின் படத்தில் நடிக்க ஒரு வாய்ப்பு வந்தது. அந்த வாய்ப்பை அவரிடம் பேசி உனக்குப் பெற்று தருகிறேன் அதற்கு இந்த கண்ணாடி க்ளோபை எனக்கு கொடு"
நடிகர் கார்பின் பென்சனும் விவரத்தை கேட்டுவிட்டு "படத்துக்கும் இது நல்ல விளம்பரமாக இருக்கும். எனக்கு ஓக்கே தான். நீ ரேடியோவில் இந்த செய்தியை போடு...நீ சோசியல் மீடியாவில் செய்தியை போடு" என்றார்
"ஆனால் எனக்கு வரும் வாய்ப்பை நான் டிரேடிங் தான் செய்வேன். உங்க படத்தில் நடிக்கும் வாய்ப்பை நான் ஏலம் விடுவேன். அதில் ஜெயிப்பவருக்கு நீங்கள் அந்தப் படவாய்ப்பைக் கொடுக்கணும்" என்றார் கைல்.
"அதுவும் விளம்பரம் தான் என்பதால் எனக்கு ஓகேதான். ஆனால் இது ஒரு சின்ன ரோல். பெருசா சம்பளம் எதுவும் வராது" என்றார் கார்பின் பென்சன். அதையும் தான் பார்க்கலாம் என சொல்லி அதை ஏலம் விட்டார் கைல்.
அவருக்கு கிப்ளிங் எனும் 1100 மக்கள் தொகை கொண்ட ஒரு சிற்றூரில் இருந்து ஒரு ஆஃபர் வந்தது

"எங்கள் ஊரில் ஒரு பண்ணையுடன் சேர்ந்த வீடு உள்ளது. யாருக்கும் சொந்தமில்லாத அனாதை சொத்து. எங்கள் ஊருக்கு அந்த பட வாய்ப்பை கொடுத்தால், நாங்கள் பண்ணையை கொடுக்கிறோம். பட வாய்ப்பை எங்கள் ஊருக்குள் ஏலம் விட்டுக் கொள்கிறோம்"
சரி , என சொல்லி பட வாய்ப்பை கொடுத்த கைலுக்கு அந்த பண்ணையும், வீடும், தோட்டமும் மிகவும் பிடித்துவிட்டது
"இனிமேல் இதை டிரேடிங் செய்ய நான் தயாராக இல்லை. நான் இன்று முதல் பண்ணையார்" என சொல்லிவிட்டார்
ஆக ஒரு சின்ன சிவப்புக் க்ளிப், ஒரே வருடத்தில் கைல் மெக்டாலன்ட்டுக்கு ஒரு பண்ணையை வாங்கிக் கொடுத்து பண்ணையார் ஆக்கிவிட்டது !
ஒரு மனிதனின் குப்பை, இன்னொருவனின் வைரம்.

குறிப்பு :- இத்துடன் " இன்றைய உலக நிகழ்வுகள் " தொடர் பதிவுகள் நிறைவு பெறுகிறது.

சூஃபியிஸ மெய்வாழ்வு 1

ஒருமுறை இரவில் அபூ யஜீத் பிஸ்தாமி (ரஹ்) அவர்களின் அன்னை குடிக்க தண்ணீர் கொண்டு வருமாறு இவர்களை கேட்டார்கள். வீட்டில் தண்ணீர் இல்லாததால் தண்ணீருக்காக அலைந்து ஒருவாறு தண்ணீர் கொண்டு வந்தபோது அவரின் அன்னை தூங்கிவிட்டார்கள்.

தண்ணீருடன் இரவு முழுவதும் அன்னையின் அருகிலேயே விழிக்கும்வரை காத்திருந்த இவர்கள் அன்னை விழித்ததும் தண்ணீரை அன்னையிடம் கொடுத்தனர். அன்னைக்கு அப்போதுதான் தான் இரவில் மகனிடம் தண்ணீர் கேட்டது நினைவுக்கு வந்தது. உடனே முகம் மலர்ந்து,

'இறைவா ! நான் என் மகனிடம் நிறைவு கொண்டது போல் அவ்வாறே நீயும் அவன் மீது மன நிறைவு கொள்வாயாக! என்று துஆ செய்தனர். இந்த துஆவின் பொருட்டு, அன்னாரின் வாழ்வில் மாற்றம் ஏற்பட்டது.
அபூ யஜீத் பிஸ்தாமி (ரஹ்) என்ற சூஃபி மெய்ஞ்ஞானி, தனது சுயசரிதையில் இவ்வாறு குறிப்பிட்டுள்ளார்.

" நான் இளமையாக இருந்தபோது, புரட்சிகரமான எண்ணத்துடனும், உலகை மாற்றிவிட வேண்டும் என்கிற உத்வேகத்துடனும் இருந்தேன். அதனால், இறைவனிடம் இவ்வாறு பிரார்த்தனை செய்தேன்: “இறைவா! எனக்கு நிறைந்த சக்தி கொடு! நான் இந்த உலகத்தை மாற்ற விரும்புகிறேன்!”

பிற்பாடு சற்றே பக்குவப்பட்ட பிறகுதான், வாழ்க்கை என் கைகளை விட்டுப் போய்க்கொண்டிருக்கிறது என்பதை உணர்ந்துகொண்டேன். எனது வாழ்க்கையில் பாதியை நான் கடந்துவிட்டிருந்தேன் என்ற போதிலும் என்னால் ஒரே ஒரு நபரைக்கூட மாற்ற முடியவில்லை.

ஆகவே, நான் இவ்வாறு பிரார்த்தனை செய்தேன்: “உலகத்தை மாற்றுவது என்பது அதிகப்படியானதாகத்தான் இருக்கிறது. இறைவா, என்னுடைய குடும்பத்தாரை மட்டும் மாற்றுவதற்கான சக்தியை எனக்குக் கொடுத்தால் போதுமானது!”
முதியவன் ஆன பின்னரே, குடும்பத்தினரை மாற்றுவது என்பது கூட அதிகப்படியானதுதான் என்பதை உணர்ந்து கொண்டேன். மேலும், மற்றவர்களை மாற்றுவதற்கு நான் யார்? என்னை மட்டுமே நான் மாற்றிக்கொண்டால் போதுமானது. அதுவே தாராளம்!

அந்த தெளிவு வந்தவுடன் நான் இறைவனிடம் பிரார்த்தனை செய்தேன்: “இறைவா! இப்போது நான் சரியான புரிதலை வந்தடைந்திருக்கிறேன். குறைந்தபட்சம், என்னை நானே மாற்றிக் கொள்வதற்காவது என்னை அனுமதிக்க வேண்டுகிறேன்!”

அப்போது இறைவன் சிரித்தான் !

சூஃபியிஸ மெய்வாழ்வு 2

கல்வத்து நாயகம் (ரஹ்)

ஹிஜ்ரி 1264 ஆம் ஆண்டு ரஜபு மாதம் முதல் நாள் (கி.பி. 1847 ஆம் ஆண்டு ஜூலை 16) புதன்கிழமை தைக்கா சாஹிபு வலி அவர்கள் தம்முடைய தைக்காவில் சற்று அமைதியற்ற நிலையில் அமர்ந்திருக்கிறார்கள்.
அப்பொழுது அவர்களின் மருகர் மாப்பிள்ளை லெப்பை ஆலிம் அவர்கள், அவர்களின் முன்வந்து, ஆண் குழந்தை பிறந்திருக்கிறது; தாயும் சேயும் நலம் என்று மகிழ்ச்சி ததும்பக் கூறுகின்றனர்.
மாப்பிள்ளை லெப்பை ஆலிம் அவர்கள் தைக்கா சாஹிபு வலி அவர்களிடம், "தங்களின் பேரருக்கு சையிது அப்துல் காதிர் என்று பெயர் சூட்டுங்கள்"

தைக்கா சாஹிபு வலி அவர்கள் புன்முறுவல் முகத்திலே தவழ, "பிள்ளைகளுக்கு அவர்களின் பாட்டன்மார்களின் பெயர் சூட்டி மகிழ்வது மரபேயாயினும் அந்தப் பாட்டன்மார்கள் உயிரோடிக்கும் பொழுது அவர்களின் பெயர்களைச் சூட்டுவது வழக்கமில்லையே" என்று கூறினார்கள்.
அதற்கு மாப்பிள்ளை லெப்பை ஆலிம் அவர்கள், "தாங்கள் கூறுவது உண்மையே. நான் பிள்ளைக்கு சையிது அப்துல் காதிர் என்று பெயர் சூட்டுமாறு வேண்டிக்கொண்ட பொழுது தங்களின் பெயரை மட்டும் நினைவில் கொண்டு அவ்விதம் கூறவில்லை.

நான் நாகூர் சென்றிருந்த பொழுது அங்கு அடங்கப் பெற்றிருக்கும் ஆண்டகை அவர்களின் திருச் சந்நிதானத்தில் வைத்து ஆண் குழந்தை பிறப்பின் அவர்களின் பெயரைச் (சையிது அப்துல் காதிர்) சூட்டுவதாகச் செய்து வந்த நேர்ச்சையின்படி அவர்களின் முழுப் பெயரையும்,
கௌதுல் அஃலம் முஹ்யித்தீன் அப்துல் காதிர் ஜீலானி (ரஹ்) அவர்களின் திருப்பெயரையும் (சையிது அப்துல் காதிர்),
செத்தும் கொடை கொடுத்த சீதக்காதி மரைக்காயரின் (சையிது அப்துல் காதிர்) திருப்பெயரையும்,
காயல்பட்டினம் தைக்கா சாஹிபு வலி அவர்களின் திருப்பெயரை (சையிது அப்துல் காதிர்)யும்,
அடைக்கல மாலை பாடிய சின்ன மரைக்காயரின் திருப்பெயரை (சையிது அப்துல் காதிர்)யும் மனத்தில் கொண்டே தங்களின் பேரருக்கு இப்பெயரைச் சூட்டுமாறு வேண்டிக் கொண்டேன்" என்று வினயமாகக் கூறினர்.
அது கேட்டுப் பெரிதும் மகிழ்ந்த தைக்கா சாஹிபு வலி அவர்கள், மறைவான உலகத்தில் அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்களின் திருப் பெயரும் (சையிது அப்துல் காதிர்)அதுவாகவே இருக்கின்றது. எனவே இப்பெயர் தாங்கிய இவ்வெழுவரின் ஆசியையும் இவர் பெற்றுக் கொள்பவராயிருப்பதால் இவருக்கு சையிது அப்துல் காதிர் என்று பெயர் சூட்டுகின்றேன் என்று கூறி அவரை மும்முறை " சையிது அப்துல் காதிர் " என்று அழைத்துப் பெயர் சூட்டினார்கள்.

காசிம் புலவர் தாம் அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்கள் மீது பாடிய இன்னிசையில், இவ்விதம் கூறுகின்றனர்.
"ஆதி ஒளிவாகி அகிரண்ட பகிரண்டமொரு
சோதி ஒளியாகி நின்ற தூண்டா மணிவிளக்கே!
ஓதியுணர் ஞானகலை ஓலமிடு சையிதப்துல் காதிரே!
நல்ஹாஷிம்குல காசிம் முஸ்தபா நபியே!"
சையிது அப்துல் காதிர் அவர்களின் தந்தையார் மாப்பிள்ளை லெப்பை ஆலிம் அவர்களை நாகபட்டினத்திற்கு அனுப்பி அங்கு வாணிபம் செய்ய ஏற்பாடு செய்தனர். அங்குச் சென்று அவர்கள் வாணிபமும் திறம்பட செய்தார்கள். வணக்க வழிபாடுகளிலும் ஒரு சிறிதும் குறைவு வைக்காது அவற்றையும் ஒழுங்காகச் செய்து வந்தார்கள்.

இதைப் பற்றி அவர்கள் ஒரு நண்பரிடம் குறிப்பிடும்பொழுது, "திருவிழாக் கூட்டத்தினூடே ஒரு பெண் தலையில் தண்ணீர்க் குடம் தாங்கித் தன் தோழியுடன் உரையாடிக் கொண்டு சென்றபோதினும், எவ்வாறு அவளின் கவனம் முழுவதும் அவளின் தலை மீதுள்ள தண்ணீர்க் குடத்தின்மீது இருக்குமோ, அது போன்று நான் வாணிபத்தில் ஈடுபட்டிருந்த போதினும் என் கவனம் முழுவதும் இறை நினைவிலேயே ஈடுபட்டுள்ளது' என்று கூறினர்.
ஒருநாள் அவர்களுக்கு வாணிபத்தில் இரண்டாயிரம் ரூபாய் அதிகமாக இலாபம் கிடைத்தது. அது கண்டு மகிழ்வதற்கு மாறாக அவர்கள் பெரிதும் வருத்தமுற்றனர். ஏன்? உலக மாயையில் தாம் மூழ்கிவிட நேரிடுமோ என்னும் அச்சம் தான் அதற்குக் காரணம்.

உடனே அவர்கள் கீழக்கரை வந்து தம் பாட்டனார் தைக்கா சாஹிபு அவர்களின் அடக்கவிடத்தின் முன் நின்று அழுது சலித்துத் தம் அவலம் எடுத்துரைத்துத் தம்மைக் காத்தருள் புரியுமாறு வேண்டிக் கொண்டனர்.
அன்றிரவு அவர்கள் கண்ட கனவில் தைக்கா சாஹிபு அவர்கள் திருத்தோற்றம் வழங்கி, "மகனே! உலக மாயை உன்னை நோக்கி வந்தது கண்டு கவலுறாதீர்! அது வந்தது போல் பின்வாங்கி விடும் '' என்று அருளுரை பகர்ந்து மறைந்தனர்.
இதன்பின் என்ன ? அவர்கள் வாணிபத்தை ஒழுங்காக நடத்தி வந்த போதிலும் அதில் பெரும் இழப்பு ஏற்பட்டு முன் கிடைத்த லாபத்தோடு மூலத்தனத்தில் ஒரு பகுதியையும் அடித்துக்கொண்டு சென்று விட்டது. அது கண்டு அவர்கள் மன அமைதியுற்று இறைவனுக்கு நன்றி செலுத்தினார்கள் .
இந்த சையிது அப்துல் காதிர்தான் பிற்காலத்தில் கல்வத்து நாயகம் (ரஹ்) என்று அழைக்கப்பட்டார்கள்.

சூஃபியிஸ மெய்வாழ்வு 3

(ஷாஹுல் ஹமீது பாதுஷா நாயகம் (ரஹ்)

ஷாஹுல் ஹமீது பாதுஷா நாயகம் (ரஹ்) அவர்கள் தஞ்சையில் அடங்கப் பெற்றுள்ள மன்சூர்ஷா காதிரி வலி அவர் களின் அடக்கவிடத்தைத் தரிசித்து விட்டு அங்கிருந்து புறப்பட்டுச் சென்ற ஆண்டகை அவர்கள் ஓரிடத்தில் நின்று பாத்திஹா ஓதினர். அதற்கான காரணத்தை மாணவர்கள் வினவிய பொழுது, "இங்கு இரண்டு வலிமார்கள் அடங்கப் பெற்றுள்ளனர். அவர்களைப் பற்றிய செய்தி பின்னர் வெளிப்படும்" என்று கூறினர். உண்மையில் அவ்விதமே நிகழ்ந்தது.
கி.பி. 1900 ஆம் ஆண்டில் அங்கு சாலை நிர்மாணிக்க அரசாங்க அலுவலர்கள் கடப்பாறையால் குத்த இரத்தம் பீறிட்டுப் பாய்ந்தது. பின்னர் சாலையை ஓரமாக ஒதுக்கிப் போடப்பட்டது. இதன் பின் அங்குள்ள மண்ணை மெதுவாகக் கெல்லிப் பார்த்த பொழுது, இரண்டு அடக்க இடங்கள் தென்பட்டன. அவற்றின் மீது கட்டிடம் நிர்மாணிக்கப்பட்டது.அதுவே தஞ்சையிலுள்ள இரட்டை மஸ்தான் தர்கா ஆகும்.
இரட்டை மஸ்தான் தர்கா, தஞ்சை நகரின் நடுநாயகமாக புது ஆற்றின் வலதுபக்கத்தில் அமைந்திருக்கிறது. தந்தையும் புதல்வருமாக இருவர் இங்கு அடக்கமாகியிருப்பதால் இரட்டை மஸ்தான் தர்கா என்று அழைக்கப்படுகிறது. தந்தையார் பெயர் சையிது ஷா முகம்மது சக்காப். புதல்வர் சையிது ஷா நியமத்துல்லாஹ் சக்காப்.

சக்காப் என்ற குடும்பப் பாரம்பரியத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் இவர்கள். ஞானயோகத்தில் ஈடுபட்டிருந்த சையிது அப்துல் ரஹ்மான் (ரஹ்) என்பவருக்கு நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் காட்சிதந்து சக்காப் என்ற பட்டத்தை அளித்ததாகக் கூறப்படுகிறது.
சக்காப் பரம்பரையினர் ஏமன் முதலான நாடுகளில் வாழ்ந்தனர். அந்தப் பாரம்பரியத்தைச் சேர்ந்த ஜாபர் சக்காப், பீஜப்பூர் சுல்தான் ஆதில் ஷாவின் ஆட்சிக் காலத்தில் இந்தியாவுக்கு வந்தார். அவருடைய பேரன் சையிது ஷா சக்காப் அவர்களே முதன்முதலில் தஞ்சாவூருக்கு வந்தார்.

அப்துல் ஹலீம் என்ற சீடரே அவரை குடும்பத்தினருடன் தஞ்சைக்கு அழைத்துவந்தார். அங்கேயே தங்கி பல அற்புதங்களை நிகழ்த்திவந்தார் சையிது ஷா சக்காப். ஹிஜ்ரி 1169-ம் ஆண்டுக்கு முன்பே அவர் மறைந்துவிட்டதாகக் கூறப்படுகிறது. அவர்களின் நினைவாக 1900-ம் ஆண்டில் தர்கா கட்டப்பட்டது.
அங்கிருந்து புறப்பட்டு, அந்நாளில் தேராம்பேட்டை என்றும், இந் நாளில் பண்டார வாடை என்றும் அழைக்கப்பெறும் ஊரை வந்தடைந்த அவர்கள், அங்குப் பள்ளிவாயில் இல்லாததைக் கண்டு காரணம் வினவினர். அதற்கு அவ் ஊர் முஸ்லிம்கள், "பள்ளிவாயில் கட்டுவதற்கான தளவாடங்களெல்லாம் வாங்கிவிட்டோம். நான்கு தூண்கள் மட்டும் வாங்க வேண்டியுள்ளது. அதற்குப் பணம் இல்லை" என்றனர்.
அது கேட்ட ஆண்டகை அவர்கள், ஓரிடத்தைச் சுட்டிக் காட்டி அங்குத் தோண்டிப் பார்க்குமாறும், அவர்களுக்கு வேண்டிய நான்கு தூண்களும் கிடைக்குமென்றும் கூறினர். அவ்விதமே அவை கிடைக்கப் பெற்றதும் அவற்றை நிறுவி பள்ளியை நிர்மாணித்துத் தொழுது வந்தார்கள்.

அல்லாஹ் நேரடியாக ஒரு அற்புதத்தை நிகழ்த்தினால் அதற்கு பெயர் குத்ரத். அல்லாஹ் நபிமார்கள் மூலமாக ஒரு அற்புதத்தை நிகழ்த்தினால் அதற்கு பெயர் முஃஜிஸாத். அல்லாஹ் வலிமார்கள் மூலமாக ஒரு அற்புதத்தை நிகழ்த்தினால் அதற்கு பெயர் கராமத், இதில் ஏதாவது ஒரு அற்புதத்தை ஒருவன் நிராகரித்தால், அவன் இறைவனையும், இறை வேதத்தையும் நிராகரிப்பவனாவான். நிராகரிப்பவரின் கூட்டத்தை விட்டும் அல்லாஹ் நம்மை பாதுகாப்பானாக!
இறைநேசர்கள் என்றால் அல்லாஹ்வின் நெருக்கத்தை பெற்றுத் தருகிற நல்லறங்களில் தொடர்ந்து ஈடுபட்டுக் கொண்டிருப்பார்கள். அல்லாஹ்வின் வெறுப்பைப் பெற்றுத் தருகிற தீய செயல்களில் ஈடுபடாமல் தொடர்ந்து தங்களை தற்காத்துக் கொண்டிருப்பார்கள் என்று இமாம் முல்லா அலிகாரீ (ரஹ்) அவர்கள் தங்களின் ஷரஹ்ஃபிக்ஹுல் அக்பர் எனும் நூலில் (பக்கம் 95) குறிப்பிடுகிறார்கள்.
அவர்கள் ஈமான் கொண்டு (முழுமையாக தக்வா-) பயபக்தியுடன் நடந்து கொள்வார்கள். (குர்ஆன் 10:64)
அவர்களின் அடையாளங்கள்

உங்களில் உன்னதமானவர்கள் யார் என சொல்லட்டுமா என நபி (ஸல்) கேட்டார்கள். ஆம் சொல்லுங்கள் யா ரசூல்லாஹ், "உங்களில் உன்னதமானவர் யாரெனில் எவர்களை பார்த்தால் மட்டுமே அல்லாஹ்(ஆகிரத்)நினைவு வருமோ அவர் தான் என நபி (ஸல்) சொன்னார்கள் என்பதாக அஸ்மா (ரலி) அறிவிக்கிறார்கள்.
ஹதீஸ் அஹ்மத் இப்னு மாஜஹ் 4109

சூஃபியிஸ மெய்வாழ்வு 4
காட்டுபாபா ஃபஹ்ருத்தீன் சாஹிபு (ரஹ்)

மாணிக்கப்பூர் பிறந்து நாகூரில் ஆன்மீகச் செங்கோல் செலுத்திக் கொண்டிருக்கும், மனித குல மாணிக்கம் ஷாஹுல் ஹமீது பாதுஷா நாயகம் அவர்களின் அற்புதத் திருமகனார் முஹம்மது யூசுஃப் சாஹிபு அவர்களின் முதல் மாமகனார், ஷாஹா பாபா ஃபஹ்ருத்தீன் சாஹிபு

புதுக்கோட்டையில் அடக்கமாகியுள்ள மகான் ஃபழ்ல் மியான் வலி தர்காவில் தரிசனம் செய்துவிட்டு புலிவலம் என்ற ஊர் வழி திருமயத்தை நோக்கி காட்டுபாவா ஒருமுறை கிளம்பினார். அது ஒரு காட்டுப்பாதை. ஈவிரக்கமற்ற ஈச நாட்டு வழிப்பறிக் கள்ளர்கள் நடமாடும் இடம் என்ற அச்சம் இருந்தது. அதைப் பொருட்படுத்தாமல் காட்டுபாவா சென்று கொண்டிருந்தார்கள் .
அந்தக் காட்டுப்பகுதியில் ஏழு பிராமணப் பெண்களும் இரண்டு குழந்தைகளும் வழிதெரியாமல் தவித்துக் கொண்டிருந்தனர். புதுக்கோட்டை அரசர் தொண்டைமான் பிராமணக் குடும்ப மாதர்களுக்கு வழங்கும் புரட்டாசி தானத்தைப் பெற்று வந்தவர்கள் அவர்கள். அரிசி, அம்மன் காசு ஆகியவற்றை அவர்கள் கையில் வைத்திருந்தனர்.

காட்டுபாவா அங்கு வருவதைப் பார்த்த பெண்கள் மனநிம்மதியுடன் அருகில் வந்து மகானின் ஆசியைப் பெற்றனர். தங்கள் ஊரான வயலூருக்குச் செல்ல வழி தெரியாமல் தவிப்பதாகக் கூறி உதவியை நாடினார்கள். அவர்களின் வேண்டுகோளை ஏற்றுக்கொண்டு துணைபுரிய முன்வந்தார் பாவா.
பாதுகாப்பாகச் சென்றடையலாம் என்ற நம்பிக்கையுடன் காட்டுவழியில் பெண்கள் பின்தொடர்ந்தார்கள். ஆனால், எதிர்பாராத அதிர்ச்சி. வழிப்பறிக்கொள்ளைக்காரர்கள் சூழ்ந்துகொண்டார்கள். மொத்தம் 14 கள்வர்கள். பெண்களின் உடமைகளைக் கொள்ளையடிக்க முடிவுசெய்து நெருங்கி வந்தபோது பாவா எச்சரிக்கை விடுத்தார். ஆனால் அவர்கள் தாக்குதலைத் தொடங்கினார்கள். காட்டுபாவாவும் எதிர்தாக்குதலைத் தொடுத்தார்கள். ஏழு கள்வர்கள் மாண்டார்கள். உயிர் தப்பிய மற்ற ஏழு பேரும் புதர்களில் பதுங்கிக்கொண்டு அம்புகளைப் பாய்ச்சினார்கள்.

ஒருவன் வீசிய அம்பு காட்டுபாவா மீது பாய்ந்ததால் படுகாயத்துடன் சாய்ந்துவிட்டார்கள். அவருடன் வந்த பெண்கள் கண்ணீர்விட்டுக் கதறி அழுதார்கள். முதியவர் இனி எழுந்திருக்க வாய்ப்பில்லை என்ற துணிவில் கள்வர்கள் அந்த மாதர்களைத் துன்புறுத்தி அவர்களின் உடமைகளையும், அணிந்திருந்த ஆபரணங்களையும் பறித்துக்கொண்டனர்.

பாவாவுக்கு இந்த நிலை ஏற்பட்டுவிட்டதே என்ற துயரத்தைத் தாங்க முடியாமல் பெண்கள் அழுது புலம்பினார்கள். பொருட்களைப் பறித்த அந்த ஏழு கள்வர்களின் கண்பார்வை திடீரென்று பறிபோனது. சக்திமிக்க மகானைத் தாக்கிய குற்றத்தை மன்னித்துத் தங்களுக்குப் பரிகாரம் வழங்கும்படி முறையிட்டார்கள். உதவி நாடிவந்த பெண்களைக் காப்பாற்ற உயிரை இழக்கும் நிலையில் இருந்த காட்டுபாவா ஒரு கள்வனுக்கு மட்டும் பார்வை கிடைக்கச் செய்தார்கள். அவன் உடனடியாக அந்தப் பெண்களையும், குழந்தைகளையும் அவர்களின் ஊரில் சேர்த்துவிட்டு வரவேண்டும் என்று உத்தரவிட்டார்கள். அந்தக் கடமையை அவன் முடித்துவிட்டுத் திரும்பியதும் மற்ற ஆறு பேருக்கும் கண் பார்வை அளிக்க உறுதி தெரிவித்தார்.
பாவாவின் கட்டளைக்குப் பணிந்து கடமையைச் செய்து முடித்தான் கள்வன். அவன் திரும்பி வந்ததும் திருப்பம் ஏற்பட்டது. மற்ற கள்வர்களுக்கும் கண் பார்வையைத் தந்து மன்னித்துவிட்டு, தமது வாழ்க்கையை அவ்விடத்திலேயே முடித்துக் கொண்டார் பாவா
திருமயம் ஊர் மக்களுக்கு பாவாவின் மறைவுச் செய்தி எட்டியது. அவர்கள் பாவாவின் நல்லுடலை பள்ளி நகரில் அடக்கம் செய்தனர்.

சேதுபதி மன்னர் பாபா அவர்களின் அடக்க இடத்தின் மீது மண்டபம் எழுப்பியதோடு அதன் அருகே ஒரு விடுதியும், பள்ளி வாயிலும் நிர்மாணித்து, பாபா அவர்கள் உளூச் செய்வதற்காக தோன்றிய குண்டு என்று கூறப்படும் இடத்தையும் சீர் செய்து தெப்பக்குளமாக கட்டினார்
அத்துடன் நில்லாது பாபா அவர்களின் அடக்க இட நிர்வாகச் செலவுக்காக கிராமம் ஒன்றையும் மாநிலமாக வழங்கினார் புதுக்கோட்டை அரசரும் அதற்கு இரு கிராமங்களை மானியமாக வழங்கி சிறப்பு செய்தார் காட்டுபாவா தர்காவுக்கு சமயப் பாகுபாடு கருதாமல் மக்கள் வருகையளித்து தரிசித்துச் செல்கிறார்கள். பாவாவின் நினைவாக ஒவ்வொரு ஆண்டிலும் ரபியுல் ஆகிர் மாதம் முதல் 15 நாட்கள் கந்தூரி, சந்தனக்கூடு விழா நடத்தப்படுகிறது.

பாபா அவர்களால் கண்ணொளி நல்கப்பட்டு நேர்வழியிலான அக்கள்வர்களின் வழித்தோன்றல்களும், மூதாதையர் செய்து வந்த நேர்ச்சையை இதுகாறும் தவறாது செய்து வருகின்றனர் ஆண்டுதோறும் சந்தனக்கூடு எடுத்து வந்து 100 ஏழைகளுக்கு அன்னதானம் வழங்குகின்றனர்.
அப்பார்ப்பன பெண்களின் உறவினர்களின், வழித்தோன்றல்களும் இன்றும் அவ் அடக்க இடப் பரிபாலனத்தில் பங்கு கொண்டு வருகிறார்கள்.
வலிமார்கள் இறந்த பின்னும் கறாமத் நிகழ்த்த முடியுமா?
ஆம். மரணித்த பின்பும் அல்லாஹ்வின் இறைநேசர்களாகிய வலிமார்கள் கறாமத் எனும் அற்புதங்களை நிகழ்த்துவார்கள். ஏனெனில் வலிமார்கள் மரணத்திற்குப் பின்னும் உயிருடன் இருக்கின்றனர்.
அந்த அடிப்படையில் ஷுஹதாக்கள், வலிமார்கள் மரணித்தாலும் ஹயாத்துடன் இருக்கிறார்கள். அன்பியாக்கள் கப்ரில் ஹயாத்துடன் இருப்பது போன்றே இஸ்லாத்தின் எதிரிகளுடன் போராடி அவர்களின் வாளால் வெட்டுண்டு ஷஹீதாகிய வீர தியாகிகளான ஷுஹதாக்கள், வலிமார்களும் தங்களுடைய கப்ருகளில் ஹயாத்துடன் இருக்கிறார்கள் என்று திரு மறையாம் குர்ஆன் ஷரீபில் தெள்ளத் தெளிவாக வருகிறது.
இன்னும், அல்லாஹ்வின் பாதையில் கொல்லப்பட்டோரை "(அவர்கள்) இறந்துவிட்டார்கள்" என்று கூறாதீர்கள்; அப்படியல்ல! அவர்கள் உயிருள்ளவர்கள்; எனினும் நீங்கள் (இதை) உணர்ந்து கொள்ள மாட்டீர்கள். (குர்ஆன் 2:154)
அல்லாஹ்வின் பாதையில் போரிட்டுக் கொல்லப்பட்டவர்களை மரித்தவர்கள் என்று நிச்சயமாக எண்ணாதீர்கள் - தம் றப்பினிடத்தில் அவர்கள் உயிருடனேயே இருக்கிறார்கள் - (அவனால்) அவர்கள் உணவளிக்கப்படுகிறார்கள். (குர்ஆன் 3:169)

கண்மணி நாயகம் ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் கூறினார்கள்: நிச்சயமாக அல்லாஹ்வுடைய அடியார்கள் சிலர் இருக்கின்றார்கள். ஜனங்களுடைய தேவைகளை நிறைவேற்றுவதற்கென்றே அவன் அவர்களை சொந்தப்படுத்தி வைத்திருக்கின்றான். தங்களுடைய தேவைகளைப் பூர்த்தியாக்கிக் கொள்வதற்காக ஜனங்கள் அவர்களை நாடுவார்கள். அவர்கள் அல்லாஹ்வின் வேதனையை விட்டும் அச்சம் தீர்ந்தவர்கள். நூல்: அல் ஜாமி உஸ்ஸகீர் - 1 - 78

சூஃபியிஸ மெய்வாழ்வு 5

(மருத்துவ அதிபதி மஹான்முத்துப்பேட்டை ஷெய்கு தாவூது ஒலியுல்லாஹ்)

முத்துப்பேட்டை ஜாம்புவானோடை தர்ஹா மேன்மை தங்கிய மஹான் ஹக்கீமுல் ஹுக்மா செய்யிதினா ஷெய்குல் அஃலம் குத்பே ரப்பானி ஆரிபு பில்லாஹி வஷ்ஷெய்கு சமதானி அஷ்ஷெய்கு தாவூது காமில் வலியுல்லாஹ் ஆண்டவர்கள் அடக்கமாகி அருள்பாலித்துக் கொண்டிருக்கும் மகத்துவமிக்க ஒரு மாபெரும் புனித ஸ்தலமாகும்.
மஹான் அவர்களை கருணை வள்ளல், காரணக்கடல், மருத்துவ வேந்தர் என்ற சிறப்பு சொற்களால் மக்கள் போற்றி வருகிறார்கள். தர்ஹா ஜாம்புவானோடை கிராமத்தில் அமைந்திருந்தாலும் உலக மக்களால் முத்துப்பேட்டை தர்ஹா என போற்றி வரப்படுகிறது

மஹான் அவர்களின் அருள் வேண்டி உலகின் பல பகுதிகளிலிருந்தும் குறிப்பாக மலேசியா, சிங்கப்பூர், சவுதிஅரேபியா, இலங்கை, அமெரிக்கா, குவைத், துபாய் முதலிய நாடுகளிலிருந்தும் இந்தியாவின் எல்லா மாநிலங்களிலிருந்தும் தினமும் ஆயிரக்கணக்கில் சாதி மத பேதமின்றி அனைத்து தரப்பு மக்களும் வந்து அருள் பெற்றுச் சென்று கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

தீராத நோய்களும், ஓடாத பேய்களும் மருந்துகளுக்கும் மந்திரங்களுக்கும் கட்டுப்படாத மனக்குழப்பங்களும் மனிதர்களை நிலைத் தடுமாறச் செய்திடும் வஞ்சினை, செய்வினை, ஏவல்,பில்லி, சூனியங்களும், மருத்துவர்களால் கைவிடப்பட்ட நோய்களும் மஹான் அவர்களின் பேரருளால் தீர்க்கப்பட்டு மறுவாழ்வு அளிக்கப்படுகிறது. இது ஏதாவது ஒரு நாள் மட்டும் நிகழ்வு அல்ல அன்றாடம் நடக்கும் அற்புத நிகழ்வுகள் ஆகும்.
மேன்மை தங்கிய மஹான் ஷெய்கு தாவூது காமில் வலியுல்லாஹ் அவர்கள் நபி மூஸா (அலைஹிஸ்ஸலாம்) அவர்களின் கவ்மில் இஸ்ராயில் வம்சத்தைச் சேர்ந்தவர்கள். சுமார் 700 ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் இந்த ஜாம்புவானோடை கிராமம் அடர்ந்த புதர்களால், மண்டிய மரம், செடி, கொடிகயாலும் நிறைந்த காடு. இப்பகுதி மக்களால் இன்றும் கூட அக்கரைக்காடு என்று இதை அழைப்பது உண்டு.

காடுகளை அழித்து விவசாயம் செய்ய முனைந்த கருப்பையாக் கோனார் எருது பூட்டி உழுதிட இரத்தம் பீரிட்டு அடித்து, கண் பார்வையற்று மயங்கி மூர்ச்சையாகிவிடுகிறார்.
உடனே பாவா அவர்களுடைய தரிசனமும் அசிரீரி வாக்கும் அவருக்கு கிடைக்கிறது. நான் ஒரு இஸ்லாமிய இறை நேசர். எனது பெயர் ஹக்கீம் ஷெய்கு தாவூது காமில் வலியுல்லாஹ். நீர் ஏர் உழுத இடத்தில் தான் நான் அடக்கமாகி இருக்கிறேன், கவலைப்படவேண்டாம். மயக்கம் நீங்கி பார்வை தெரியும். உடனடியாக நாச்சிக்குளம் சென்று அங்கு எனக்கு பணிவிடைகள் செய்வதற்காக காத்திருப்பவர்கள் கபீர் கான், ஹமீத் கான் ஆகிய இருவரையும் அழைத்து வாரும் என்று சொல்கிறார்கள்.
இந்த நேரத்தில் கோனாரின் மனைவி உணவு எடுத்து வந்து சேருகிறார். ஏர் அப்படியே இருக்கிறது. கணவர் கீழே விழுந்து கிடக்கிறார். முகத்தில் இரத்தம் வழிகிறது.அதிர்ச்சியோடு கணவரை உசுப்புகிறார். நினைவு திரும்பிய கோனார் எழுந்து நடந்த விபரங்களை சொல்கிறார்.
அங்கே இரு இஸ்லாமிய சகோதரர்கள் இவர்களை எதிர்பார்த்து தயாராக இருக்கிறார்கள். நடந்த விபரத்தை அவர்களிடம் சொல்லும் முன்பே இந்த விபரங்களை பாவா அவர்கள் தங்களிடம் அறிவித்து விட்டதாக சொல்லி கோனாரோடு ஜாம்புவானோடை வந்து சேர்ந்த போது நிலத்தில் ஏர் உழுத அடையாளம் எல்லாம் மறைந்து கபுர்(சமாதி) கூட்டப்பட்டு கால்மாடு தலமாடு அடையாளத்திற்கு இரண்டு எலுமிச்சம் பழங்களும் வைக்கப்பட்டு இருக்கிறது.

நாச்சிக்குளத்திலிருந்து வந்த கான் சகோதரர்கள் பத்தி கொளுத்தி, சாமிபிராணி போட்டு, விளக்கு ஏற்றி கபுருக்கு போர்வை போர்த்தி பாத்திஹா யாசின் ஓதி துஆ செய்து கபுருக்கு மேல் கீற்றுக்கொட்டகை போட்டு பகல் நேரங்களில் மட்டும் வந்திருந்துவிட்டு இரவில் விளக்கு ஏற்றிவைத்து விட்டு சென்று கொண்டு இருந்துள்ளார்கள்.
17 ஆம் நூற்றாண்டில் தஞ்சை மன்னர் அச்சுதப்ப நாயக்கர் தனது பரிவாரங்களுடன் இவ்வழியாக வந்தபோது ஆற்றங்கரையில் மன்னரின் பட்டத்து யானை கீழே விழுந்து படுத்துக்கொண்டது. எவ்வளவு முயற்சித்தும் எழும்பாமல் போகவே மஹான் பாவா அவர்களுடைய ஜியாரத்தில் இருந்து புனித சந்தனம் தப்ருக் (பிரசாதம்) எடுத்துச் சென்று யானையின் நெற்றியில் வைக்க, உடனே எழுந்து விடுகிறது.
மஹான் அவர்களுடைய மகிமையையும், அற்புதத்தையும் அறிந்து வியந்த அரசர் தனது பரிவாரங்களுடன் நடந்தே வந்து பாவா அவர்களை வணங்கி மரியாதை செய்து பிரார்த்தித்து உடனடியாக தற்போது தர்ஹா அமைந்துள்ள இடம் உட்பட 5 1/2 வேலி நிலத்தையும். ஷேக் தாவூது ஆண்டவர் தர்ஹா என்ற பெயரில் பட்டயம் போட்டுக் கொடுத்து சென்றுள்ளார்கள்.
இன்று அரசரின் யானை விழுந்த இடத்தை 'யானை வழுந்தான் கிடங்கு' என்று மக்களால் சொல்லப்படுகிறது. அதன் பிறகு படிப்படியாக தர்ஹா கட்டடமாக கட்டி முடிக்கப்பட்டது.

மேன்மை தங்கிய பாவா அவர்களை நாகூர் ஆண்டவர் ஹஜரத் ஷாகுல் ஹமீது பாதுஷா நாயகம் அவர்களும், ஞானக்கடல் சதக்கத்துல்லாஹ் அப்பா அவர்களும். பல்லாக்கு தம்பி ஒலியுல்லாஹ் அவர்களும், பொதக்குடி நூர் முகம்மது ஷா வலியுல்லாஹ் அவர்களும் இன்னும் பல வலிமார்களும் தங்களின் ஹயாத் காலத்தில் வந்து தரிசித்து இருக்கிறார்கள்.
மேன்மை தங்கிய மஹான் பாவா அவர்களின் சன்னிதானத்தில் நோய்வாய்ப்பட்டவர்களும், பேய், பிசாசு பிடித்தவர்களும், மனநிலை பாதிக்கப்பட்டவர்களும் வஞ்சினை, செய்வினை, ஜின், சைத்தான், பில்லி, சூனியங்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களம் 11 நாட்கள், 41 நாட்கள் என நேர்த்தி கடனுக்கு தங்கி இருந்து நல்ல சுகம் பெற்று செல்கின்றனர்.
ஒவ்வொரு வாரமும் வெள்ளிக்கிழமை இரவு கிழமை இரவில் ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட இந்து, முஸ்லீம் பக்தர்கள் வந்து இரவு தங்கி இருந்து காலையில் செல்கிறார்கள்.
மேன்மை தங்கிய பாவா அவர்களின் சன்னிதானத்தில் தங்கி இருக்கும் நோயாளிகளுக்கும், தீவினைகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும், கனவிலும், நினைவிலும் சுகம் அருளப்படுகிறது. அவர்களுடைய வியாதிகளுக்கு தகுந்தவாறு ஆப்ரேஷன் மூலமாகவும் வாய்வழியாகவும், கிளாஸ்,ஓடு, முடி, எலுமிச்சம்பழம் உருவங்கள் போன்றவைகள் எடுக்கப்படுவதை கண்கூடாக காணப்படுகிறது.

தீராத நோய்களுக்கும் மருந்துகள் கொடுக்கப்பட்டு ஆப்ரேஷனும் மஹான் அவர்களால் நடத்தப்படுகிறது. ஆண்டகை அவர்கள் அறுவை சிகிச்சை செய்யும்பொழுது அவர்களுக்கு தாதி போல் உதவி செய்தவர்கள் ஆண்டகை அவர்களின் தர்காவிலிருந்து ஒரு பர்லாங்கு தொலைவில் அடங்கப் பெற்றிருக்கும் பாத்திமா நாச்சியார் என்னும் பெண்மணி என்றும் பாத்திமா நாச்சியார் காஷ்மீரை சேர்ந்தவர்கள் என்றும் கூறுகின்றனர்.
இராமநாதபுரம் ஜில்லா, எமனேஸ்வரம் சகரம், இரகுநாத மடை கிராமவாசியும் குமரக்குறிச்சி பஞ்சாயத்துபோர்டு தலைவருமான கு.கூ.மு. காதர் இப்றாஹிம் கூறுகிறார்கள்:
மூன்று ஆண்டுகளுக்கு முன் இரண்டு வயது நிரம்பிய என்னுடைய புத்திரன் அபுதாஹிர் விஷப்பாண்டு எனும் நோய்க்கு இலக்காகி அவஸ்த்தைப்பட்டான். அதினின்றும் அவனைக் காப்பாற்றுவதற்காக இளையாங்குடி சர்க்கார் வைத்தியசாலை டாக்டரையும் அதன்பின் சித்தவைத்தியர் ஒருவரையும் பரமக்குடி சர்க்கார் மருத்துவ நிலையம் பெண் டாக்டரையும் கொண்டு வந்து சிகிச்சைகள் செய்தோம். இவர்களோடு இப்பகுதியிலுள்ள பல பண்டிதர்களும் தம்மால் முடிந்தவரை மூன்று மாத காலமாக எண்ணற்ற பரிகாரங்கள் செய்தும் இறுதியாக குழந்தையின் நிலைமை சரியில்லை எனக் கைவிட்டுச் சென்றுவிட்டார்கள்.
மூன்றாம் மாதம் கடைசி இரவு ஆயுர்வேத வைத்தியர், நாளை வரை குழந்தை இருப்பது அதிர்ஷ்டவசந்தான் எனக்கூறி விட்டு போய் விட்டார். அப்போது என் மனைவியும், சுற்றத்தாரும் கூடி குழந்தை பிரக்ஞை அற்றுக் கிடப்பதைக்கண்டு கண்ணீர் சொரிந்து கொண்டிருந்தனர்.
இந்நிலையைக்கண்ட நான் இப்பூவுலக பண்டிதர்கள் குணப்படுத்த முடியாமல் கைவிட்ட நோயாளிகளை குணப்படுத்தும் இணையில்லா மஹான் முத்துப்பேட்டை ஹக்கீம் ஷைகு தாவூது காமில் ஒலியுல்லாஹ் அவர்களை எண்ணியவனாய் குழந்தையின் கரத்தில் கால் ரூபாயை காணிக்கையாக கட்டிவிட்டு பள்ளிவாசலுக்கு சென்று விட்டேன்.

நடுநிசியில் கண்ணை மூடி உசும்புதலின்றி கிடந்த மகன் திடீரெனக் கண்ணைத் திறந்து கை கால்களை அசைப்பதைக் கண்ட என் மனைவி அவனிடம் நெருங்கியவுடன், தாயின் முகத்தை நோக்கி புன்முறுவல் செய்தான். உடனே மாண்ட குழந்தை மீண்டதெனக்கருதி என் மனைவி அலற ஆரம்பித்துவிட்டாள்.
இவ்விஷயம் தெரிந்த பலர் விரைந்தோடி வந்து என்னை கூவியழைத்தனர். நான் வந்து பார்த்துவிட்டு பேரானந்த வெள்ளத்தில் மூழ்கியவனாய், எல்லாம் வல்ல அல்லாஹ்வைப் புகழ்ந்து அகலாப் பிணிகளுக்கு அருமருந்தான மஹான் ஷெய்கு தாவூது ஒலியுல்லாஹ் அவர்களின் பெயரால் பாத்திஹா ஓதி சமர்ப்பணம் செய்தோம்.
இதுமாதிரி இவர்களைப் பற்றி நிறைய கராமத்கள் சொல்லப்பட்டாலும் என் சுய அனுபவத்தில் என் குடும்பத்தில்

தந்தையாருக்கு நடந்த ஒரு சம்பவம்.
என்னுடைய தகப்பனார் பக்கீர் முஹம்மது அவர்கள் வயிற்று வலியால் கஷ்டப்பட்டப்போது, என்னுடைய சற்குரு செய்யதினா சுபைர் தங்கள் ஜலாலில் புகாரி அவர்களின் வழிகாட்டுதலின்படி என் தாயாருடன் 11 நாட்கள் ஷெய்கு தாவூது ஒலி அவர்களின் தர்காவில் வாப்பா தங்கியிருந்தார்கள்.
ஓர் இரவில் என் தகப்பனார் வயிற்றினுள்ளே இருந்த கட்டியை அறுவை சிகிச்சை மூலமாக வெளி எடுத்ததை என் தாயார் கனவில் பார்த்தார். விடியற்காலை பொழுதில் அந்த கட்டி இரத்தம் தோய்ந்த பஞ்சில் வைக்கப்பட்டிருந்ததையும் நிதர்சனமாக பார்த்தார்கள். இந்த ஆப்ரேஷன் வாப்பா 65 வயதில் நடந்தது.
ஆப்ரேஷன் நடந்து 35 வருடம் கழித்து தன்னுடைய 100 வது வயதில் வாப்பா வபாத்தானார்கள்.
இந்த தர்கா ஏழை எளியவர்களுக்கு இலவச மருத்துவம் புரியும் ஒரு அற்புத மருத்துவசாலையாகவும், அருள்மணம் கமழும் சோலையாகவும் அண்ணலின் பீடம் திகழ்கிறது. மேன்மை தங்கிய மஹான் பாவா அவர்கள் இங்கு அடக்கமாகிய நாள் தொட்டு இன்று வரை எண்ணலடங்கா அற்புதங்கள் பல நிகழ்ந்து வருகிறது.
மேன்மை தங்கி பாவா அவர்களை நாடி வரக்கூடியவர்களக்கு பாவா அவர்களின் ஜியாரத்து கப்ரிலே பூசி இருக்கும் சந்தனமும், மேலே போடப்பட்டுள்ள பூவும், திருவிளக்கில் எரித்த எண்ணையும், புனித ஷிஃபா குளத்து தண்ணீரும் நோய்தீர்க்கும் அருமருந்துகளாக பயனபட்டு வருகிறது.

பாவா அவர்களின் ஜியாரத் 60 அடியாகும் ஜியாரத் கதவு தினமும் காலை சுபுஹூக்கு பாங்கு கொடுத்தவுடன் திறக்கப்பட்டு இரவு 9.30 மணிக்கு மூடப்படுகிறது. ஒவ்வொரு திங்கள்கிழமை இரவும் மஹ்ரிபு தொழுகைக்குப் பின்னால் தாவூதியா மஜ்லிஸில் மௌலூது ஷரீப் ஓதப்படுகிறது.
ஆண்டுதோறும் இஸ்லாமிய ஹிஜ்ரி வருடத்தில் ஜமாத்துல் அவ்வல் பிறை 1-ல் கொடியேற்றமும், பிறை 10ல் சந்தனக்கூடும், பிறை 14ல் கொடி இறக்கமும் பெரிய ஹந்தூரி விழாவாக கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது. இந்த உரூஸ் என்னும் பெரிய ஹந்தூரி விழாவில் பல்லாயிரக்கணக்கான இந்து, முஸ்லீம் பக்தர்கள் கலந்து கொள்கிறார்கள்.

சூஃபியிஸ மெய்வாழ்வு 6

(சுலைமான் வலியுல்லாஹ் (ரஹ்)

அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்களின் புனித மரபில் தோன்றிய 'பெரியார் ஒருவர், வாணிபத்தின் பொருட்டு வெளியூர் செல்ல நாடினர். இதனை அறிந்த சிலர் அவரை அணுகி, ஆயிரம் வராகன்களை அவரிடம் கொடுத்து, "இதனை உங்களின் மூலதனத்தோடு சேர்த்து வாணிபத்தில் பயன்படுத்துங்கள்! கிடைக்கும் இலாபத்தில் எங்களுக்குப் பங்கு தாருங்கள்!" என்று கூறினர். அதற்கிணங்கி, அப்பெரியாரும் அதனை ஏற்றுக் கொண்டார்.
இல்லம் வந்த அவர் தம் மனைவியை அணுகி, 'நான் வாணிபத்தின் பொருட்டு வெளியூர் செல்வதை அறிந்த இன்னார், இன்னார், சேர்ந்து மொத்தம் ஆயிரம் வராகன் என்னிடம் தந்து, அதனையும் வாணிபத்தில் பயன்படுத்தி அதற்குரிய இலாபத்தைப் பின்னர் தருமாறு கூறினர். அதற்கிணங்கி அப்பணத்தை நான் பெற்று வந்துள்ளேன்" என்று கூறினர்.
அதுகேட்ட அம்மாதரசி, "இவ்விதம் செய்வது மார்க்கத்தில் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளதா?" என்று வினவினார்.
''ஆம். அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளது. இதற்கு 'கிராள்' என்று பெயர். பணம் கொடுத்தவர்கள் இலாபத்தில் பங்கு பெறுவது போன்று இழப்பிலும் பங்கேற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்பது விதி" என்று பதில் கூறினார் கணவர்.
இதன்பின் வாணிபப் பொருள்களைக் கொள்முதல் செய்து அவற்றை ஏற்றிக் கொண்டு நாகூருக்கு பாய்மரக் கப்பலில் பிரயாணமானார் அப்பெரியார்.
நடுக்கடலில் கப்பல் சென்று கொண்டிருக்கிறது. அப்பொழுது தீடீரெனப் புயல் வீசியது. மீகாமன் எவ்வளவோ முயன்றும் காப்பாற்ற யலாத நிலை ஏற்பட்டது.
இதனை உணர்ந்த அப்பெரியார் தம்முடன் வந்த சகாக்களை நோக்கி, நண்பர்களோ கப்பல் மூழ்குவது எக்கணமோ என்ற நிலை உருவாகி உள்ளது. அதற்குள் நீங்கள் கடலில் குதித்து நீந்திக் கரைசேருங்கள்!" என்று கூறினார்.
"தாங்கள்?" என்று வினவினார் அவர்களில் ஒருவர்.
அதற்கு அப்பெரியார், "என் இறுதி அண்மிவிட்டது. நான் இக் கடலிலேயே இறக்க வேண்டும் என்பது இறைவனின் விதியாக இருக்கிறது" என்று அமைதியாகக் கூறினார்.
அதன்பின் அவர், அவர்களை நோக்கி, "நண்பர்களே! நீங்கள் உயிர் தப்பி ஊர் சென்றதும், என் இல்லம் சென்று

என் மனைவிக்கு என் ஸலாத்தைக் கூறி, நான் இன்னார் இன்னாரிடம் மொத்தம் ஆயிரம் வராகன் 'கிராள்' ஆக வாங்கியுள்ளேன். அதனை அவர்களிடம் திருப்பிக் கொடுத்து விடுமாறு நான் சொன்னதாகக் கூறுங்கள்!" என்று கூறினார்.
இதற்குள் கப்பலுக்குள் தண்ணீர் ஏறிக் கப்பல் சிறிது சிறிதாகத் தாழ்ந்து கொண்டே சென்றது. கப்பலிலிருந்தோர் மேற்கொண்டும் பேச வாய்ப்பின்றிக் கடலிலே குதித்து நீந்தினார்கள். சற்றுத் தொலைவு சென்று அவர்கள் திரும்பிப் பார்த்தபொழுது, அப்பெரியார் கப்பல் மேல் தளத்தின் மீது நின்று தொழுது கொண்டிருப்பதைக் கண்டார்கள்.
இறுதியாகக் கப்பலும் தாழ்ந்தது. அக்கப்பலில் தொழுத வண்ணமே அப்பெரியாரும் கடலிலே தாழ்ந்தார். ஆனால், அவரின் புனித ஆன்மாவோ விண்ணகம் நோக்கிப் பறந்து சென்றது.
கப்பலில் இருந்தோர் நீந்திக் கரையேறி, காயல் மாநகர் வந்தடைந்து, அப்பெரியாரின் இல்லம் சென்று அவர் நடுக்கடலில் இறந்த செய்தியையும், அவர் கூறிய இறுதிச் செய்தியையும் அவரின் மனைவியிடம் நவின்றனர்.
அது கேட்டு பொறுமையின் புகலிடமாகிய அம்மாதரசி, "இன்னாலில்லாஹி வ இன்னா இலைஹி ராஜிஊன்" என்று கூறினார்.

நொடியில் அப்பெரியாரின் இறப்பு பற்றிய செய்தி ஊரெங்கும் பரவவே, அவரிடம் பணம் கொடுத்தவர்கள் குலைநடுங்க அவரின் இல்லம் ஒடி வந்து தாங்கள் அவரின் கணவரிடம் வாணிபத்தின் பொருட்டு 'இரண்டாயிரம்" வராகன் கொடுத்ததாகவும் அதனைத் திருப்பித் தருமாறும் அவரின் துணைவியாரிடம் கூறினார்கள்.
அதற்கு அவர், "என் கணவர் தாங்கள் ஒருங்கு சேர்ந்து மொத்தம் ஆயிரம் வராகன் தான் தம்மிடம் தந்ததாக என்னிடம் கூறிச் சென்றார்கள். இப்பொழுதும் அவ்விதமே கூறி அனுப்பியுள்ளார்கள். அவர்களின் இறுதி உரையைச் சுமந்து வந்தவர்கள் இதோ இருக்கின்றார்கள். அவர்களிடம் அதுபற்றி நீங்களே கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்" என்று கூறினார்.
"அஃதெல்லாம் எங்களுக்குத் தேவையில்லை. தங்களின் கணவர் எங்களிடம் பெற்றுச் சென்றது மொத்தம் இரண்டாயிரம் வராகன்கள். அதனை நீங்கள் எங்களுக்குத் தந்துதான் தீர வேண்டும்" என்று அவர்கள் வாய் கூசாது கூறினார்கள்.
அப்பொழுது அந்நங்கை நல்லார், 'எனக்கு உதவி செய்வார் எவருமில்லை. என் மக்களும் சின்னஞ் சிறுவர்கள். என் பெற்றோரும், என் கணவரின் பெற்றோர்களும் நம் ஊர் பள்ளியின் (ஜாமிஉல் கபீர்) அடக்கவிடத்தில் மறைந்து கிடக்கிறார்கள். அவர்களிடம் சென்று நாம் வழக்குரைப்போம். அவர்கள் என்ன கூறுகின்றார்களோ அதன்படிச் செய்வோம்" என்று கூறினார்.

அதற்கு அவர்கள் முதலில் இணங்காது பிணங்கினார்கள். பின்னர் ஒருவாறு இணங்கி, "ஒரு தடவை மட்டும் பதில் வந்தால் ஏற்றுக் கொள்ள மாட்டோம். மூன்று தடவை பதில் வந்தால்தான் ஏற்றுக் கொள்வோம்" என்று கூறினார்கள்.
"நல்லது. அவ்விதமே செய்யுங்கள்!" என்று அந்நங்கை நல்லாரும் கூறினார்.
அதன்பின் அவர் தம் உடல் முழுவதையும் துப்பட்டியால் மூடிக் கொண்டு, தம் சின்னஞ் சிறு ஆண்மக்களையும் அழைத்துக் கொண்டு பெரிய பள்ளி வாயிலின் அடக்கவிடத்திற்குச் சென்றார். அவரைப் பின் தொடர்ந்து பணம் கொடுத்தவர்களும் சென்றார்கள்.

அதன்பின் அந்த மாதரசி அங்கு அடங்கப் பெற்றிருக்கும் தம் கணவரின் பெற்றோர் அடக்கவிடம் அருகே நின்று, அவர்களுக்கு 'ஸலாம்' உரைத்து, "மாண்பாளர்களே! தங்களின் அருமைத் திருமகனார் எத்தனை வராகன் பெற்றுச் சென்றார்?" என்று வினவினார்.
உடனே அந்த அடக்கவிடத்திலிருந்து, "ஆயிரம் வராகன்" என்ற சொற்கள் கணீரென வெளி வந்தன.
ஒருமுறையல்ல, இரண்டு முறையல்ல, மூன்று முறைகள்.
அது கேட்டுப் பணம் கொடுத்தவர்களுக்கு ஏற்பட்ட ஆச்சரியத்திற்கும் அவமானத்திற்கும் அளவில்லை.
ஊரெல்லாம் நகைக்க, அவர்கள் தாங்கள் கொடுத்த ஆயிரம் வராகன்களைப் பெற்றுச் சென்றார்கள்.
கடலிலே மறைந்த அந்த பெரியார் ஷைகு சுலைமான் வலியுல்லாஹ் (ரஹ்) அவர்கள்

சூஃபியிஸ மெய்வாழ்வு 7

(பெரிய லெப்பை அப்பா (ரஹ்) சின்ன லெப்பை அப்பா (ரஹ்) இவர்களுடன் மைத்துனர் சுலைமான் லெப்பை (ரஹ்)

நம் முந்தையப் பதிவில் கடலிலே மறைந்த பெரியார் ஷைகு சுலைமான் வலி அவர்களின் அருந்தவத் திருமகன்கள் இரண்டு ஆண்மக்கள் இருந்தனர்.
அவர்களில் மூத்தவரின் பெயர் முஹம்மது அப்துல் காதிர் என்பதாகும். அவர்கள் கறுத்த ஷைகுனா லெப்பை ஆலிம் என்றும், பெரிய லெப்பை அப்பா என்றும் அழைக்கப்பட்டார்கள். அவர்கள் ஹிஜ்ரி 1091 ஆம் ஆண்டில் காயல் மாநகரில் பிறந்தனர்.
அவர்களின் இளவல் ஷைகு அப்துல் காதிர் என்ற சின்ன லெப்பை அப்பா அவர்கள் ஹிஜ்ரி 1094 ஆம் ஆண்டில் பிறந்தார்கள்.
அவர்களின் பெற்றோர் தம் இரு ஆண் மக்களுக்கும் பக்தாதில் வாழும் அருமை முஹ்யித்தீனின் இயற்பெயரைச் சூட்டிய நற்பேற்றினால் அவர்கள் இருவரும் அந்த ஆண்டகை அவர்களின் பாதச் சுவடுகள் தம் தோளிலே பதியப் பெற்று இறைநேசச் செல்வராக ஆயினர்.

இளம் வயதிலேயே மார்க்கக் கல்வியைக் கற்று, அதன்பின் ஆன்மீகக் கல்வியையும் கற்று, ஆன்மீகக் கடலில் மூழ்கித் திளைத்த அவ் இரு உடன் பிறந்தார்களும் அருள்வளமும் பொருள்வளமும் ஒருங்கே வாய்க்கப் பெற்ற பெருந்தகைகளாக விளங்கினார்கள்.
இவ்விருவரும் நவரத்தின வணிகமும், நவதானிய வாணிபமும் விரிவான முறையில் செய்து வந்தார்கள். மேலும் நபிகளாரின் புனித மரபில் தோன்றியவர்கள் அல்லவா.. எனவே ஹலால் பேணிக்காத்து செய்து வந்தனர்.
தமிழகத்தில் மட்டுமல்லாது கேரளா, ஆந்திரா, இலங்கை ஆகியவற்றிலும் வாணிபம் நடந்து வந்தது.
நிறைய பள்ளிவாசல்களையும் அரபி மத்ரஸாக்களையும், மருத்துவமனைகளையும், சத்திரங்களையும் இவர்கள் கட்டியுள்ளார்கள் தூத்துக்குடி ஜாமிஆ பள்ளி, நாகூர் ஏழு லெப்பை பள்ளி போன்றவை இவர்கள் கட்டியது ஆகும்.
ஏழைகளுக்கும், தேவைப்படுவோருக்கும் வாரி வழங்கும் தாராள மனம் படைத்தவர்களாக இருந்தார்கள். நிறைய நிலங்களை ஏழைகளுக்கு தானதர்மமாக வழங்கியுள்ளார்கள். சதுர வடிவ கிணறுகளை காயல்பட்டணத்திலும்

மற்றும் ஊர்களிலும் தோண்டி அதை மக்களுக்கு நன்கொடையாக அளித்தார்கள். மதுரை மற்றும் ஏனைய ஊர்களில் முத்துச்சாவடிகளை அமைத்தார்கள்.
இத்தகைய பெருவாணிபம் செய்யும் இவர்களால் எவ்வாறு நேர்மையாக, மார்க்கத்தில் விலக்கப்பட்ட ஐயத்திற்குரிய பொருள் கலவாது வாணிபம் செய்ய இயல்கிறது என்று அவர்களின் மைத்துனர் சுலைமான் லெப்பை (ரஹ்) அவர்களுக்குப் பெரும் வியப்பாக இருந்தது.
சுலைமான் லெப்பையோ சாமான்யரல்லர். அபூபக்ர் (ரலி) அவர்களின் வழிவந்தவர்கள். ஃபகீஹ் (மார்க்கச் சட்ட நிபுணர்) என்று மக்களால் பிற்காலத்தில் அழைக்கப்பட்டவர்கள். மாபெரும் இறைநேசச் செல்வரான உமர் (வலி) அவர்களே, அவர்களைப் பிற்காலத்தில் பெரிதும் மதித்து வந்தார்கள்.
சுலைமான் லெப்பை அவர்களைக் கண்டதும், "காக்கா! விளக்கத்தை உடையவர்களே வாருங்கள்!" என்றோ "காக்கா! விளக்கம் வாருங்கள்!' என்றோ "ஃபகீஹ் அவர்களே வாருங்கள்!" என்றோ உமர் வலி (ரஹ்) அவர்கள் அன்போடும் மரியாதையுடனும் அழைப்பர். அப்பொழுது உமர் (வலி) சுலைமான் லெப்பை அவர்களுக்கு அன்போடு சூட்டிய 'விளக்கு' என்ற அடைமொழியே பின்னர் அவர்களின் குடும்பப் பெயராக அமைந்து இன்றுவரை வழங்கப் பெற்று வருகிறது.

சுலைமான் லெப்பை (ரஹ்) அவர்களும், உமர் வலி (ரஹ்) அவர்களும் இளமையில் காயல் மாநகரில் வாழ்ந்த சிறந்த மார்க்க மேதையாகவும், ஆன்மீக மேதையாகவும் விளங்கிய "பாலப்பா " என்ற ஷைகு முஹம்மது நுஸ்கி (ரஹ்) அவர்களிடம் கல்விக்கற்று, ஞான தீட்சையும் பெற்றனர்.
ஒருநாள் பாலப்பா நுஸ்கி (ரஹ்) அவர்கள், அவ் இருவரையும் அழைத்து, "நீங்கள் என்னுடைய ஆயுட் காலத்திலேயே இன்னும் ஓரிரு ஞானாசிரியர்களை அணுகித் தீட்சை பெற்றுக் கொள்ளுங்கள் அது உங்களின் தர்ஜா நிலையை இன்னும் உயர்த்தும்!" என்று அறிவுரை பகர்ந்தனர்.
அவ்விதமே அக்காலத்தில் கேரளாவில் ஆன்மீகச் செங்கோல் செலுத்தி வந்த புகாரித் தங்ஙளிடம் சென்று தீட்சை பெற்ற உமர் வலி, அவர்கள், சுலைமான் லெப்பை அவர்களிடம் வந்து, பாலப்பா நுஸ்கி (ரஹ்) அவர்கள் கூறியதை அவர்களுக்கு நினைவுறுத்தி, அவர்களையும் புகாரித் தங்களிடம் தீட்சை பெறுவதற்காக அழைத்துச் சென்றனர்.
சுலைமான் லெப்பை அவர்களைக் கண்டதும் புகாரித் தங்கள், உமர் வலி அவர்களை நோக்கி, "ஏன் சுலைமானை இங்கு அழைத்து வந்தீர்? அவர் தாம் நபிமார்களையும், வலிமார்களையும் அகக் கண்ணால் பார்த்து தரிசித்து உரையாடும் ஆற்றல் பெற்றவராயிற்றே! அவருக்கு ஞானாசிரியராக அமைய இங்கு ஒருவரும் இல்லை. அவர் விரும்பின் இன்று மறைந்து வாழும் முஹ்யித்தீன் அப்துல் காதிர் ஜீலானி (ரஹ்) அவர்களிடமோ, மன்சூர் ஹல்லாஜ் (ரஹ்) அவர்களிடமோ, ஆன்மீக முறையில் தீட்சை பெற்றுக் கொள்ளலாம்" என்று கூறி அவர்களை அனுப்பி விட்டனர்.

பிற்காலத்தில் இத்துணை சிறப்புப் பெற்றிருந்த சுலைமான் லெப்பை அவர்களுக்கு, இளமையில் மேலே கூறப்பட்ட வண்ணம் லெப்பை அப்பா (ரஹ்) சின்ன லெப்பை அப்பா (ரஹ்) செய்யும் வியாபாரத்தில் ஐயம் ஏற்பட்டதில் நமக்கு எவ்வித வியப்புமில்லை.
பெரிய லெப்பை அப்பா (ரஹ்) சின்ன லெப்பை அப்பா (ரஹ்) தம் மைத்துனரின் உள்ளத்தில் எழுந்த ஐய உணர்வைத் தம் உள்ளுணர்வால் விளங்கிக் கொண்ட பெரிய லெப்பை அப்பா அவர்கள் ஒருநாள் தம் மைத்துனருடன் உரையாடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது,
"மைத்துனரே! உம் உள்ளத்தில் எழுந்த ஐயம், என்னையும் நிலை குலையச் செய்து விட்டது. நான் அறியாமல் வியாபாரத்தில் ஏதேனும் தவறான பொருள், என் பொருள்களுடன் சேர்ந்திருக்குமோ என்று, நானும் ஐயுற்று லெளஹுல் மஃஹ்பூள் என்னும் விதிப்பலகையைத் தூண்டித் துளாவிப் பார்த்தேன். அணுவத்தனையும் சேர்ந்திருப்பதை நான் அதில் காணவில்லை" என்று கூறினார்கள்.
அதுகேட்ட சுலைமான் லெப்பை (ரஹ்) அவர்கள் தாம் அவர்களிடம் சொல்லாமலே, தம் மனதினில் அவர்களை தவறாகக் கருதியதற்கு அவர்களிடம் மன்னிப்புக் கேட்டுக் கொண்டதோடு, தம் பிழை பொறுத்தருளுமாறு இறைவனிடமும் அவ் இடத்திலேயே இருகரம் ஏந்தி இறைஞ்சினார்கள்.
அதன்பின் அவர்கள் தம் மச்சானை நோக்கி, "இப்பொழுதுதான் நான் தங்களின் மாண்பினை பரிபூர்ணமாக உணர்ந்தேன். இனிமேல் எனக்கும் என் வழித் தோன்றல்களுக்குத் தோன்றும் குழந்தைகளுக்கும், அவை ஆணாயிருந்த போதினும் பெண்ணாயிருந்த போதினும் தங்களின் திருப்பெயரே சூட்டப்படும்" என்று கூறினார்கள். அவ்விதமே அன்று முதல் இன்று வரை அவர்களின் குடும்பத்தில் நிகழ்ந்து வருகிறது.

சின்ன லெப்பை அப்பா (ரஹ்) தன் தமையனார் அவர்களுடன் சேர்ந்து அவர்களின் தாராள மனதிற்கு உறுதுணையாக இருந்தார்கள்.
சின்ன லெப்பை அப்பா (ரஹ்) அவர்களின் உலக வாழ்வு இறுதியை நெருங்கிக் கொண்டிருந்தது இதனை தம் உள் உணர்வாய் விளங்கிய அண்ணன் தம் தம்பியை நோக்கி, " உம்முடைய ஜனாஸா தொழுகையை எவர் முன் நின்று தொழ வைப்பார் என்று திடீரென கேட்டார் ?
அதற்கு சின்ன லெப்பை அப்பா அவர்கள் ஈராக் நாட்டு பெரியார் முஹம்மது பஸரீ (ரஹ்) அவர்கள் இங்கு வருவார்கள். அவர்கள்தான் தொழ வைப்பார்கள். இந்தக் கேள்வியை மூன்று முறை கேட்டும் அதே பதிலையைத்தான் தம்பி சொன்னார்கள்.

சின்ன லெப்பை அப்பா (ரஹ்) அவர்களின் வரலாற்றில் ஈராக் நாட்டு பெரியார் முஹம்மது பஸரீ (ரஹ்) அவர்களை அதற்கு முன் இவர்கள் சந்தித்ததாக வரலாறு இல்லை.. ஆனால் ஆன்ம உலகில் இருவரும் சந்தித்துள்ளதாகக் கூறப்படுகிறது.

சின்ன லெப்பை அப்பா (ரஹ் இவர்கள் ஹிஜ்ரி 1145 ரபீஉல் ஆகிர் பிறை 10 ஞாயிறு அன்று 51 வயதில் மறைந்தார்கள். ஈராக் பெரியார் முஹம்மது பஸரீ (ரஹ்) அவர்கள் தன் மனைவியுடனும், இரு பெண் மக்களோடும் காயல்பட்டினம் வருகைத்தந்து,தொழ வைத்தார்கள் . காயல்பட்டினம் நெய்னார் தெருவில் அமைந்துள்ள குத்பா பெரிய பள்ளியின் மையவாடியில் உள்ள தர்ஹாவில் அடக்கப்பட்டுள்ளார்கள்.
அதன் பின் 5 ஆண்டுகள் வாழ்ந்த பெரிய லெப்பை அப்பா (ரஹ்) ஹிஜ்ரி 1150 ல் மறைந்து தன் தம்பியின் அருகே அடக்கப்பட்டுள்ளார்கள். ரபீஉல் ஆகிர் 19 முதல் 29 வரை நினைவு நாள் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது.
இறந்த பின் இந்த இரு சகோதரர்களும் பலருக்கு நேரிலே காட்சி வழங்கி வருவதாகவும், கனவில் தோன்றி பலருக்கு நல் அறிவுரை பகிர்ந்து வருவதாகவும், நள்ளிரவில் தெருவில் நடமாடி வருவதாகவும் இன்றும் கூறப்படுகிறது

சூஃபியிஸ மெய்வாழ்வு 8

(சூஃபியிஸ மெய்வாழ்வு அவசியமா ?)

அல்லாஹ்வின் அருள் பெற்ற ஆன்மீக அரசர்களின் அரிய வரலாறுகளில் அவர்கள் ஆற்றிய அற்புதங்களைக் குறைவாகவும், அவர்கள் வாழ்ந்த முறைகளை, வழங்கிய உரைகளை நிறைவாகவும் கொண்ட பதிவுகளாக அதுவும் தொடர் பதிவுகளாக " சூஃபியிஸ மெய்வாழ்வு " தொடர்ந்திருக்கிறேன்.
இவர்களின் உயர்வுக்கு இவர்களின் பெரும் குடிப்பிறப்பான சிலர் நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்களின் வழியில் வந்தவர்களாகவும் இருக்கலாம். சிலர் அபூபக்கர் சித்தீக் ரலியல்லாஹு அன்ஹு போன்ற மற்ற நபித்தோழர்களின் வழியில் வந்தவர்களாகவும் இருக்கலாம். குடிப்பிறப்பு ஒரு காரணமாயினும், இவர்களின் சிறப்புக்கு இவர்களின் ஒழுக்கமும், வணக்கமும் மறு காரணம் என்பதையும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

பொதுவாக இறைநேசர்களின் வரலாறுகளை ஒருவர் ஊன்றி படித்தால் அவை அவர் உள்ளத்தில் ஒரு மாற்றத்தை, ஓர் ஏற்றத்தை ஏற்படுத்தாமல் இருக்காது. அல்லாஹ் நாடினால் அவர் ஒரு வலியாகவும் கூட ஆகலாம்.
இக்கருத்தை நான் சொல்லவில்லை; " தர்க்கிரத்துல் அவ்லியா " என்னும் கிதாபை எழுதிய ஃபரீதுத்தீன் அத்தார் (ரஹ்) அவர்கள் குறிப்பிடுகிறார்கள்.
ஃபரீதுத்தீன் அத்தார் (ரஹ்) அவர்கள் தாம் அந்த தர்க்கிரத்துல் அவ்லியா நூலை எழுதியதன் நோக்கமே தாமும் ஒரு வலியாக ஆக வேண்டும் என்ற ஆவல்தான் காரணம் என்கிறார்கள்.
ஆகவேதான் நானும் சூஃபியாக்களின் வரலாறுகள் சுமார் 600 க்கும் அதிகமான பதிவுகள் முகநூலில் இதுவரை எழுதி வந்துள்ளேன். இன்னும் எழுத வேண்டும் என்கிற ஆர்வம் குன்றாமல் அலசி ஆய்ந்து கொண்டுத்தான் இருக்கிறேன்.

இவ் வரலாற்றுகளை வரிசைப்படுத்திப் படிப்பவர்கள் இவற்றில் காணப்படும் வலிமார்களின் வணக்கங்களையும் ஒழுக்கங்களையும் தங்களுடையதாக ஆக்கிக் கொண்டால், அவர்களும் கூட வலியாக ஆகலாம்.
அவர்கள் ஷரீஅத்தை முற்றிலும் பேணி நடக்க வேண்டும். நஃபிலான வணக்கங்களைக் கூட, ஃபர்லான வணக்கங்களைப் போலக் கருதிச் செய்ய வேண்டும். சுன்னத்துகளை அணுவளவும் பிறழாது செயலாற்ற வேண்டும். அத்துடன் திக்ரையும், சலவாத்தையும் எவ்வளவு அதிகமாக ஓத முடியுமோ, அவ்வளவு அதிகமாக ஓத வேண்டும். இதே விதக் கருத்தையே காஜா பஷீர் அஹ்மது வலி (ரஹ்) அவர்களும் வலியுறுத்துகிறார்கள்.
மெய் நிலை கண்ட ஞானி, முஹ்யித்தீன் அப்துல் காதிர் ஜீலானி (ரஹ்) அவர்கள், தம்மை இம்மையிலும் மறுமையிலும் வலிமார்களின் வரிசையில் இணைத்துக் கொள்ளுமாறு இறைவனைக் கோரும், கீழ்வரும் இறைஞ்சுதலையும் அதிகம் அதிகமாக ஓதி வர வேண்டும்.

"அல்லாஹும்ம அஜ் அல்னீ ஃபித் துன்யா வல் ஆகிரத்தி மின் அஹ்லி விலாயத்திக்க."
இவ்விதம் செய்து வந்தால் அல்லாஹ் நம் அனைவரையும் வலிமார்களின் கூட்டத்தில் சேர்த்தருளப் போதுமானவன்.
'எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவேயன்றி வேறொன்றும் அறியேன் பராபரமே' என்று தாயுமானவர் சொன்னதில், எல்லோரும் என்ற சொல்லில் நல்லவர்களும் இருக்கிறார்கள், கெட்டவர்களும் இருக்கிறார்களே, கெட்டவர்கள் இன்புற வேண்டுவது என்பது எப்படி சரியாக இருக்க முடியும்?
இறைவனின் தன்மையைக் குறித்த விஷயத்தில் அதன் ஒரு கீற்றை தாயுமானவர் அறிந்தார் என்று வைத்துக் கொள்ளலாம்.

'நல்லவர்களுக்குத் தான் நல்லது நடக்க வேண்டும். கெட்டவர்களுக்கு அது நடக்கக் கூடாது' என்பது மனுஷ சுபாவம். ஆனால்
இறைவன் அப்படி அல்ல. அவன் பொதுவாக அர்ஷிலிருந்து மக்களை கிருபையுடனும், இரக்கத்துடனும் கண் நோக்குகிறான்.
இதைத்தான் இறைநேசர்களும் செய்கின்றனர்.
அதற்கு சூஃபியிஸ மெய்வாழ்வு அவசியம்

சூஃபியிஸ மெய்வாழ்வு 9

(நூஹ் லெப்பை ஆலிம் (ரஹ்)

'மாதிஹிர் ரசூல்' ஸதக்கத்துல்லாஹ் அப்பா அவர்கள் கீழக்கரையில் தன் வீட்டில் அமர்ந்திருந்தபோது அபூபக்கர் (ரலி) அவர்களின் வழியில் தோன்றிய பதின்மூன்று வயதே நிரம்பப் பெற்ற ஓர் இளவல், கையில் ஒரு நூலுடன் அவர்களின் முன் வந்து நின்று அவர்களுக்குச் சலாம் உரைத்து, "இந்நூலை எனக்கு ஓதித் தாருங்கள்! என்று வினயமாக வேண்டினார். அந்நூலை வாங்கிப் பார்த்த அப்பா அவர்கள், அந்நூலையும் ஒருமுறை பார்த்தார்கள். அவ் இளவலையும் ஒருமுறைக்கு இருமுறை ஏறிட்டுப் பார்த்தார்கள். அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட வியப்பிற்கு அளவில்லை.

அப்பொழுது ஸதக்கத்துல்லாஹ் அப்பா அவர்கள் அவ் இளவலை நோக்கி, "தம்பி! உனக்கு எந்த ஊர்?"
"காயல் மாநகரம்'
"உன் பெயர் என்ன?"
" நூஹ் "
"உன் தந்தை யார்?"
"மஞ்சக்கொல்லையில் அடங்கப் பெற்றிருக்கும் ஷைகு அப்துல் காதிர் லெப்பை என்ற அக்காது லெப்பை தாம் என் தந்தை. அவர்களின் மகன் தான் நான்."
"நல்லது. நீ மார்க்க நூல்கள் பயின்றுள்ளாயா?"
ஆம், தந்தையார் உயிரோடிருக்கும் பொழுது, அவர்களிடம் மார்க்க நூல்களைப் பயின்றுள்ளேன். இப்பொழுது ஆன்மீக நூல்களைப் பயில் வேண்டுமென்ற ஆசை ஏற்பட்டது. எனவே எங்களின் இல்லத்தில் இருந்த 'ஷைகுல் அக்பர்' முஹ்யித்தீன் இப்னு அரபி (ரஹ்) அவர்கள் எழுதிய 'புசூஸுல் ஹிக' மை எடுத்துக் கொண்டு தங்களிடம் வந்தேன்.
இதைக் கேட்டதும் ஸதக்கத்துல்லாஹ் அப்பா அவர்களுக்கு என்ன செய்வதென்றே விளங்கவில்லை. மாபெரும் அறிஞர்களையும் திணற வைக்கும் அந்த மிகப் பெரும் நூலை எவ்வாறு இந்த இளவலுக்கு ஓதிக் கொடுப்பது? அதில் கூறப்பட்டிருக்கும் ஆன்மீக நுணுக்கங்களை அவரால் விளங்கிக் கொள்ள இயலுமா? ஸதக்கத்துல்லாஹ் அப்பா ஒருகணம் எண்ணினார்கள்.

அடுத்தகணம், அவர்கள் அவ் இளவலை நோக்கி, "தம்பீ! இந்நூல் ஆழிய கருத்துக்களைக் கொண்ட ஆன்மீகப் பெருநூல். இதனை ஓதுவதற்கு உனக்கு வயது பற்றாது. நீ பெரியவனான பின் ஓதிக் கொள்ளலாம். ஆதலின் ஊர் திரும்பிச் சென்று மற்ற மார்க்க நூல்களைப் படி!" என்று அன்போடும் பாசத்தோடும் கூறி அவரை அனுப்பி வைத்தார்கள். இளைஞர் ஏமாற்றத்துடன் அங்கிருந்தும் அகன்றார்.
சில நாட்களுக்குப் பின் பறங்கிப்பேட்டையிலிருந்து தம்மைக் காணவந்த தம் மாணவர் மஹ்மூது தீபியுடன் அப்பா அவர்கள் உரையாடிக் கொண்டிருக்கும் போது பேச்சினூடே இச்செய்தியை ஸதக்கத்துல்லாஹ் அப்பா அவர்கள் மஹ்முது தீபியிடம் கூறினார்கள்.

ஏமாற்றத்துடன் ஊர் திரும்பிய இளவல் நூஹ்வின் மூளை என் செய்வதென அறியாது எண்ணாததை எல்லாம் எண்ணி வருத்தியது. அடுத்த கணம் அவருடைய வேணவா அவரைப் பிடர் பிடித்து உந்த, அவருடைய கால்கள் அவரைப் பறங்கிப்பேட்டையை நோக்கி இழுத்துச் சென்றன. அங்கு வாழ்ந்து வந்த மஹ்முது தீபி அவர்களின் இல்லத்தை அடைந்து அவர்களைக் கண்டு, தம் கையிலிருந்த நூலை அவர்களிடம் கொடுத்து. அதனைத் தமக்கு ஓதித் - தருமாறு வேண்டி நின்றார்.
சின்னாட்களுக்கு முன் தாம் கீழக்கரை சென்றிருந்த பொழுது தம் ஆசான் குறிப்பிட்ட அதே இளவல் தாம் இவர் என்பதை விளங்கிக் கொண்ட மஹ்மூது தீபி அவர்கள், தம் ஆசான் அவரிடம் கூறிய அதே பதிலையே தாமும் அவர்களிடம் கூறினர். அதுகேட்டு இளவலின் மனம் உடைந்தது. மன வருத்தத்தில் ஊருக்கு வெளிப்புறத்தில் இருந்த ஒரு பாழடைந்த வீட்டின் வெளித் திண்ணையில் போய் அமர்ந்து அங்கேயே உறங்கிவிட்டார்.
அன்றிரவு அக்காது லெப்பை, ஸதக்கத்துல்லாஹ் அப்பா அவர்களின் கனவில் தோன்றி, "என் மகன் ஃபுசூஸுல் ஹிகமை ஒத உம்மிடம் வந்தபொழுது, அவருக்கு அதனை ஓதிக் கொடுக்காது விரட்டிவிட்டீரே.
உம் தமையனார் அஹ்மது லெப்பைக்கு ஓதிக் கொடுத்த ஆசானின் மகன் என்ற முறையிலாவது நீர் அவருக்கு அதனை ஓதிக் கொடுத்திருக்கலாமல்லவா? என்று இடித்துரைத்து விட்டு மறைந்தனர்.

பின்னர் மஹ்மூது தீபியின் கனவில் தோன்றி, "என் மகனை அழைத்து, அவருக்கு ஃபுசூஸுல் ஹிகமை ஓதிக் கொடும்!" என்று பணித்து விட்டு மறைந்தனர்.
அதன்பின் தம் மகனின் கனவிலும் தோன்றி, "மகனே! ஒன்றிற்கும் கவலைப்படாதீர். நான் உம்மைப் பற்றி மஹ்மூது தீபியிடம் கூறியுள்ளேன். அவரிடம் செல்லும்! அவர் உமக்கு ஃபுசூஸுல் ஹிகமை ஓதித் தருவார் " என்று கூறிவிட்டு மறைந்தனர்.
பொழுது விடிந்தது. நூஹ் லெப்பை அவர்களைத் தேடிக் கொண்டு மஹ்மூது தீபியே அவர்கள் இருந்த பாழடைந்த வீட்டிற்கு வந்து விட்டார்கள். அவர்களைக் கண்டதும், "உன்னை எங்கெல்லாம் தேடுவது? உன்னைத் தேடி அழைத்து வருமாறு, ஊரின் பல பாகங்களுக்கும் ஆட்களை அனுப்பினேன். காணவில்லை என்றனர்.
பின்னர் ஆடு மேய்ப்பவன் ஒருவன், பாழடைந்த வீட்டின் முன் திண்ணையில் ஓர் இளவல் படுத்திருப்பதைத் தாம் பார்த்ததாகக் கூறியதும், அது நீயாகவே இருக்குமென்ற எண்ணத்துடன், நானே உன்னை அழைத்துச் செல்ல வந்தேன்" என்று மூச்சு திணறக் கூறினார்கள்.
இதன்பின் அக்காது லெப்பையின் அருமைத் திருமகனை, அன்போடு தம் இல்லம் அழைத்து வந்த மஹ்மூது தீபி அவர்கள், அவர்களுக்கு 'ஃபுசூஸுல் ஹிகமை' ஓதிக் கொடுக்கலாயினர்.
இது நடந்து சில நாட்களுக்குப் பின், ஸதக்கத்துல்லாஹ் அப்பா அவர்களிடமிருந்து மஹ்மூது தீபிக்கு ஒரு மடல் வந்தது. அதிலே அவர்கள், இளவல் நூஹ்க்கு ஃபுசூஸுல் ஹிகமை ஓதிக் கொடுக்குமாறும், அவருக்குத் தாம் அதனை ஓதிக் கொடுக்க மறுத்த நாளிலிருந்து தமக்குப் பெரும் தலைவேதனையாகப் போய் விட்டதென்றும் அப்பா அவர்கள் அம்மடலில் குறிப்பிட்டிருந்தார்கள்.
பறங்கிப் பேட்டையில் மஹ்மூது தீபி அவர்களின் காலடியில் கால்மடித்து அமர்ந்து நூஹ் லெப்பை அவர்கள், ஃபுசூஸுல் ஹிகமைப் பயின்று கொண்டிருக்கும்பொழுது, ஒரு சம்பவம் நிகழ்ந்தது.
தெருவில் தலைவிரி கோலமாய், துறவி ஒருவர் சென்று கொண்டிருந்தார். அவரைப் பார்த்த இளவல்கள் சிலர், அவரைக் கிறுக்கன் என எண்ணி அவரை விரட்டிக் கொண்டு சென்று, ஊருக்கு வெளியே விட்டு விட்டுத் திரும்பினார்கள்.

அக்கும்பலோடு சென்றவர்களில் நூஹ் லெப்பையும் ஒருவர். ஆனால் அவர்கள் அவரை விரட்டவும் இல்லை, கேலி செய்யவும் இல்லை. கும்பலோடு சென்ற அவர்கள், அக்கும்பலோடு திரும்பவும் இல்லை. அதற்கு மாறாக அவர்கள், அவரின் பின் சென்றார்கள்.
அவர் போய் ஓரிடத்தில் அமர்ந்ததும், அவருக்கு ஸலாம் உரைத்தார்கள். அப்பொழுது அவர், அவர்களை நோக்கி, "மஹ்மூது எங்கே?" என்று வினவினார். அதற்கு அவர்கள், அவர்கள் வரவில்லை என்று பதிலிறுத்தார்கள்.
அதுகேட்ட அவர், அப்படியா! அவருக்கு இந்த நற்பேறு இல்லை. சரி, உன் வாயைத் திற! என்று கூறினார்.
அவ்விதமே அவர்கள் தம் வாயைத் திறந்ததும் அவரின் வாயில் அந்தத் துறவி உமிழ்ந்தார். அதன்பின் அவர்களை நோக்கி. 'நான் கிள்ரு ஆவேன்' என்று கூறினார்.
இதனையே நூஹ் லெப்பை ஆலிம் அவர்கள் தாம் பாடிய வேதபுராணத்தின் முஷாஹிதாப் படலத்தில்
''விரைவாய் எனக்கு இல்ம் இல் லாதநாளில்
வேஷமாறியோர் சன்யாசி போல்
தெருவில் வரக்கண்டே ஊரிலுள்ளோர்
தெறிகள் பேசித்தான் ஓட்டிவிட்டார்.
அருமை யுடன்கண்டு சலாமுரைத்தேன்
அப்போது முஹம்மதை எங்கேஎன்றார்
உரிமையுள நசீப் இல்லையென்றே

உமிழ்நீர் என்வாயில் கிள்ருஉமிழ்ந்தார்"
என்று பாடுகிறார்கள்.
இதன்பின் நூஹ் லெப்பையின் ஆன்மீக வாழ்வில் படிப்படியாகப் பல முன்னேற்றங்கள் ஏற்படலாயின. ஒரு நாள் அவர்கள் தியானத்தில் மூழ்கித் திளைத்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்களும், முஹ்யித்தீன் அப்துல் காதிர் ஜீலானி (ரஹ்) அவர்களும் அவர்கள் முன் திருத்தோற்றம் வழங்கி, அவர்களின் வாயில் உமிழ்நீரை உமிழ்ந்துவிட்டு மறைந்தனர்.
இதனையே நூஹ்லெப்பை ஆலிம் அவர்கள் தம் நூலில் மற்றோர். இடத்தில்,
நவநீதமான நபியுல்லாவும்
நாட்டமாம் முஹ்யித்தீன்குத்பும்
கவனமுடன் வந்துவாய்திறந்து
கிருபையுடன் எனக்கு அமுதளித்தார்
என்று பாடுகிறார்கள்.
பின்பொரு தடவை அவர்கள் இவ்விதம் தியானத்தில் இருக்கும் பொழுது முஹ்யித்தீன் அப்துல் காதிர் ஜீலானி (ரஹ்) அவர்களும், கிள்ரு (அலை) அவர்களும் வந்து அவர்களின் வாயில் உமிழ்ந்தனர். அதன் காரணமாக அவர்களின் உள்ளம் இருள் நீங்கப் பெற்று விரிவும், வெளிச்சமும் பெற்றது.
இதனையே அவர்கள்,
முன்னர் ஒருநாளில் நூஹாம் நானும்

முஷாஹிதாச் செய்யும் போதினிலே
அந்நேரம் அப்துல் காதிறுவும்
அருளும் கிள்ருநன் னபியும்வந்து
பன்னாளுனக் கருள்பலித் ததென்றும்
பரிந்தென் வாயினில் அமுதளித்தார்
கன்னாசு போனான் கல்பைவிட்டுக்
கடல்போல் விரிந்தது கல்பெனக்கே
என்று பிறிதோரிடத்தில் பாடுகின்றார்கள்.

இத்தகு பெறுதற்குரிய அனுபவங்களைப் பெற்ற நூஹ் லெப்பை ஆலிம் அவர்கள், அவற்றை எவரிடமும் கூறாது, மஹ்மூது தீபி முன் கால் மடித்து அமர்ந்து ஃபுசூஸுல் ஹிகமை ஓதிக் கொண்டிருந்தார்கள்.
தமிழைக் கற்க ஆர்வம் ஏற்பட காஸிம் புலவருடன் சேர்ந்து திருவடிக்கவிராயர் என்ற தமிழறிஞரை அணுகி தமிழ் கற்றனர். பொன்னானி சென்று செய்கு மொகுதூம் அவர்கள் நடத்தி வந்த கல்விக் கூடத்தில் சில காலம் ஆசிரியராக பணியாற்றியுள்ளார்கள். பின்னர் அப் பதவியைத் துறந்து நாடு, காடுகளில் சுற்றித் திரிந்தார்கள். தமது இறுதி காலத்தை கேரள மாநிலம் பூவாற்றில் கழித்த அவர்கள் ஆன்மீக கருத்துக்கள் அடங்கிய வேதபுராணம் என்ற அற்புத நூலை இயற்றினர்.
இறுதியில் ஹிஜ்ரி 1156 ம் ஆண்டு ரபீயுல் அவ்வல் பிறை 10 புதன் கிழமை மறைந்து பூவாற்றில் அங்கேயே அடங்கப்பட்டார்கள். அவர்களின் மறைவு செய்தியை தங்கள் உள்ளுணர்வு மூலம் தெரிந்த காஸிம் புலவர் வலி நாயகம் அவர்கள் காயல்மாநகரில் அதை அறிவித்தார்கள்.
பூவாற்றில் மகான் அவர்களின் அடக்கவிடத்தின் மீது அவர்களது நண்பர் குஞ்சுமூசுப் பிள்ளை மணிமண்டபம் கட்டினார். அவர்களின் நினைவுநாள் விழா ஆண்டு தோறும் சிறப்பாக நடந்து வருகிறது

சூஃபியிஸ மெய்வாழ்வு 10

(ஷைகு முதலியார் சாகிபு (ரஹ்)

கீழக்கரையிலிருந்து ஒரு கப்பல் பாய் விரித்து நாகூரை நோக்கிச் சென்று கொண்டிருக்கிறது. அக்கப்பல் தொண்டியந்துறையை (தொண்டியை)க் கடந்து, பாசியந்துறை (பாசிப்பட்டணம்)யை அண்மிய பொழுது, அக்கப்பலில் இருந்த பெரியார் ஒருவர் மீகாமனை நோக்கி, "கப்பலைப் பாசியந்துறைக்குச் செலுத்து" என்று கூறுகிறார்கள்.
அப்பொழுது மீகாமன், அவர்களை நோக்கி, “எசமானே! காற்றோ நன்றாக அடித்துக் கொண்டிருக்கிறது. இந்த வேகத்தில் கப்பல் சென்றால், இன்னும் சிறிது நேரத்தில் நாகூர்துறையைப் பிடித்து விடலாமே. அதற்குள் தாங்கள் ஏன் பாசியந்துறைக்குக் கப்பலைச் செலுத்துமாறு கூறுகிறீர்கள்?" என்று வினயமாக வினவுகிறார்.
அதற்கு அப்பெரியார், "பேசாமல் கப்பலைப் பாசியந்துறை நோக்கிச் செலுத்து!'' என்று பதில் கூறுகிறார்கள்.
அவ்வாறே கப்பல் திருப்பப்பட்டு பாசியந்துறை நோக்கிச் சென்று கொண்டிருக்கிறது.
பாசியந்துறையில் கரை இறங்கிய அப்பெரியார், நேரே நெய்னா முஹம்மது சாஹிபு (வலி) அவர்களின் இல்லம் நோக்கிச் சென்றார்கள்.

அங்கு அழுது கண்ணீர் வடித்த வண்ணம் நின்று கொண்டிருந்த மக்கள் அப்பெரியாரைக் கண்டதும் ஓடோடி வந்து, "சற்று நேரத்திற்கு முன் தான் நெய்னா முஹம்மது சாஹிபு வலியுல்லாஹ் அவர்கள் இறப்பெய்தினார்கள். அவர்கள் இறப்பதற்கு முன் என் நண்பர் ஷைகு முதலியார் சாஹிபு வந்து என் ஜனாஸாத் தொழுகையைத் தொழுவிப்பார் என்று கூறிவிட்டு மறைந்தனர். தாங்கள் எங்கிருந்து வருவீர்கள் என்று நாங்களும் வியப்புடன் நாலா பக்கங்களிலும் பார்த்துக் கொண்டிருந்தோம். அவர்கள் கூறியது போன்று தாங்களும் வந்து சேர்ந்தீர்கள்" என்று மூச்சுத் திணறக் கூறினார்கள்.
அப்பொழுது ஷைகு முதலியார் சாஹிபு அவர்கள்,மக்களை நோக்கி, "நான் நடுக்கடலில் கப்பலில் சென்று கொண்டிருக்கும் பொழுது, அல்லாஹ்வின் அருள்நேசர், என் ஆருயிர் நண்பர் நெய்னா முஹம்மது (வலி) அவர்கள் இறப்பெய்தியசெய்தியையும், அவர்களின் இறுதி உரையையும் அல்லாஹ் எனக்கு உள்ளுணர்வு (இல்ஹாம்) மூலம் அறிவித்தான். உடனே நான் கப்பலைத் திருப்பச் சொல்லி இங்குவந்து சேர்ந்தேன்" என்று கூறினர்.
இதன்பின் நெய்னா முஹம்மது (வலி) அவர்களின் இறுதிச்சடங்குகள் அனைத்தையும் தாமே முன் நின்று செய்து, அவர்களை நல்லடக்கம் செய்துவிட்டு நாகூருக்குப் புறப்பட்டார்கள்.
ஷைகு முதலியார் சாஹிபு அவர்களின் தந்தையின் பெயரும். நெய்னா முஹம்மது என்பதேயாகும். அவர்களும் விலாயத் எய்தப் பெற்றவர்கள் என்றே கூறப்படுகிறது. அவர்கள் எங்கு அடங்கப் பெற்றுள்ளார்கள் என்ற விபரம் தெரியவில்லை.
வலியுல்லாஹ்வின் மகனாகப் பிறந்த ஷைகு முதலியார் சாஹிபு அவர்களும், துவக்கத்தில் வலியுல்லாஹ்வாக இருந்து பின்னர் குத்பு ஆக ஆயினர். அவர்கள் கிள்ரு (அலை) அவர்களிடம் தீட்சை பெற்றனர். ஒரு தடவை அவர்கள் தம் பிறந்த ஊராகிய கீழக்கரையில் இருந்த பொழுது,கொழும்பில் தீப்பற்றிக் கொண்டதை இல்ஹாம் மூலம் அறிந்த அவர்கள், கீழக்கரையில் இருந்த வண்ணமே தண்ணீரை வாரி இரைத்து, அத்தீயை அணைத்தனர்.

ஷைகு முதலியார் சாஹிபு அவர்கள் முஹம்மது உம்மா என்ற நற்குலத்து மங்கை ஒருவரை மணமுடித்து இல்வாழ்க்கையை இனிதே நடத்தி வந்தனர். அவர்களின் அருந்தவப் பெரும்பயனாக ஹிஜ்ரி 1130 ஆம் ஆண்டில், அவர்களின் அறுபதாவது வயதில் ஓர் ஆண் மகவு பிறந்ததும், அதற்குத் தம் குலாதிபரும் இஸ்லாத்தின் முதற்பெரும் கலீபாவுமான அபூபக்கர் (ரலி) அவர்களின் திருப்பெயரையே சூட்டி மகிழ்ந்தார்கள்.
தம் மகனுக்கு ஐந்து வயதானதும், அவருக்குத் தாமே குர்ஆன் ஓதிக் கொடுத்து, மார்க்க நூல்களையும் கற்றுக் கொடுத்தார்கள். தனயர் திறமையுடன் ஓதுவதைக் கண்டு தந்தையின் உள்ளம் பூரித்தது.
எப்பொழுதும் இறப்பையே நினைத்துக் கொண்டிருந்த ஷைகு முதலியார் சாஹிபு அவர்களுக்கு ஹிஜ்ரி 1143 ஆம் ஆண்டு துல்கஃதா பிறை 15, வெள்ளிக்கிழமை அன்று இறப்பும் அணுகியது.
அப்பொழுது அவர்கள் தம் முன் வந்து நின்ற இறப்பின் வானவர் இஸ்ராயீல் (அலை) அவர்களுக்கு ஸலாம் கூறி, "என்னுடைய ரஃபீக்குல் அஃலாவைச் சந்திக்கப் போகிறேன். அல்லாஹ்வின் கட்டளைக்குத் தலை சாய்க்கிறேன்," என்று கூறித் தம் தலையைக் கீழே சாய்த்தார்கள்.
அடுத்த கணம் அவர்களின் உயிர் அவர்களின் உடலை விட்டும் பிரிந்தது. அப்பொழுது அவர்களுக்கு வயது எழுபத்து மூன்று. அவர்களின் அடக்க இடம் கீழக்கரைக் கிழக்குத் தெரு பள்ளிவாயலில் உள்ளது.

சூஃபியிஸ மெய்வாழ்வு 11

(சையிது மஹ்முது வலியுல்லாஹ் (ரஹ்)

அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்களின் அருமைத் திருமகள் பாத்திமா (ரலி) அவர்களின் வழிவந்த சையிது மஹ்மூது என்பவர்கள், குராஸான் நாட்டின் அண்மையிலுள்ள ஸரத என்ற நகரை அடைந்தார்கள், அந் நகரமோ ஷீயா வகுப்பினரால் நிறைந்து வழிந்து கொண்டிருந்தது, அந் நாட்டு மன்னனும் ஒரு ஷீயாவாகவே இருந்தான். சுன்னத் வல் ஜமாஅத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் ஒருவர் கூட அங்கு இல்லை.
அவ்விதச் சூழ்நிலையில் சுன்னத் வல் ஜமாஅத்தைச் சேர்ந்த அவர்கள், அங்குச் சென்றதும், அவர்களை வெறுப்புக் கண்களுடன் வெறிக்க, வெறிக்கப் பார்த்தார்கள் அங்கிருந்த ஷீயாக்கள்.
அவர்கள் அங்கு வந்திருக்கும் செய்தி அரசனின் செவிப்பட்டதும், அவர்களை அவன் தன் அரண்மனைக்கு அழைத்து வருமாறு, தன் ஏவலாளர்களை அனுப்பி வைத்தான். அவர்கள் அரசவை வந்ததும், அவன் அவர்களை நோக்கி, "நீர் யார்? உம் பெயர் என்ன?" என்று ஆங்காரத்துடன் வினவினான்.
அதற்கு அமைதியே உருவாய் அமைந்த அப்பெரியார், "நான் அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்களின் வழி வந்தவன். என் பெயர் சையிது மஹ்முது" என்று பதிலிறுத்தார்கள்.
"அப்படியா! என் இரத்தம் எவருடைய நாளங்களில் ஓடுகின்றதோ, அவரை நெருப்புத் தீண்டாது என்று அண்ணல் நபி (ஸல்) கூறிச் சென்றுள்ளார்களே. நீர் உண்மையில் அவர்களின் வழி வந்தவராயிருப்பின் உம்முடைய நாளங்களிலும் அவர்களின் இரத்தம் ஓடத்தானே செய்யும். அவ்விதமாயின் உம்மையும் நெருப்புத் தீண்டாதல்லவா?" என்று வினவினான் அவன்.
"ஆம்" என்று திடமாக மறுமொழி பகர்ந்தார்கள் அவர்கள்.
"அவ்விதமாயின் நாம் அதனைச் சோதித்துப் பார்த்து விடுவோம். அச்சோதனையில் நீர் வெற்றி பெற்று விடுவீராயின், நீர் எல்லாவிதமான வசதிகளுடனும் இவ் ஊரில் வாழலாம். இல்லையெனில் நாம் இவ் ஊரை விட்டு உம்மை விரட்டி விடுவோம்" என்றான் அவன்."
"நல்லது. அவ்விதமே செய்யுங்கள்." என்றார்கள் அவர்கள்.
அடுத்தநாள் அரசரின் ரொட்டிப் பொறையைச் சுற்றி, மகள் திரன் திரளாகக் கூடி நின்றார்கள். ஏன்? வேடிக்கை பார்ப்பதற்காக. அப்பொறையிலிருந்த நெருப்புக் குண்டத்திலே தான் அந்த நல்லாரைத் தூக்கி எறிய ஏற்பாடாகி இருந்தது.

அந்த நல்லாரும். இறைவனின் திருப்பெயரை உச்சரித்த வண்ணம் அப்பொறை நோக்கிக் கம்பீரமாக நடந்து சென்றார்கள். சற்று நேரத்தில் அவர்கள் அத்தீக்குண்டத்தில் தூக்கி எறியப்பட்டனர். ரொட்டிப் பொறையின் இரும்புக் கதவுகளும், இறுக மூடப்பட்டு அரச இலச்சினை வைக்கப்பட்டது.
மூன்று நாட்கள் கழித்து, அந்த ரொட்டிப் பொறை திறக்கப் பட்டபொழுது, அதிலிருந்து கமகமவென நறுமணப் புகை வெளிவந்தது. அப்பெரியார் அங்கு இறைவனை அமைதியாகத் தொழுது கொண்டிருந் தார்கள். அவர்களின் உடலிலோ, உடையிலோ அணுவத்தனை கூட நெருப்பின் அறிகுறி காணப்படவில்லை.
இது கண்டு அரசனுக்கும், அங்குக் குழுமி நின்ற மக்களுக்கும் ஏற்பட்ட ஆச்சரியத்திற்கு அளவில்லை. அரசன் அப்பெரியாரின் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டு, அவர்களின் கால்களில் வீழ்ந்த வண்ணம் தன்னை மன்னித்தருளுமாறு வேண்டினான். அவர்களும் பெரு மனத்துடன் அவ்விதமே செய்தார்கள்.

இதன்பின் என்ன? அரசனும், அவனுடைய குடிமக்களும் அவர்களுக்குச் செய்த மரியாதைக்கு அளவே இல்லை, இந்த நிகழ்ச்சிக்குப் பின் மக்கள், அவர்களின் இயற்பெயரோடு நறுமணப் புகை என்று பொருள்படும் புகாரி என்னும் சிறப்புப் பெயரையும் சூட்டி, அவர்களை அழைக்கலாயினர்.

ஸரத நகரத்திற்கு சையிது மஹ்மூதாகச் சென்றவர்கள் தம் பிறந்தகத்திற்கு சையிது மஹ்மூது புகாரியாகத் திரும்பினார்கள். அவர்களின் வழிவந்தோர்களும் புகார் என்னும் சிறப்புப் பெயரைச் சூடி சிறப்புடன் வாழ்ந்து வந்தனர்.
அக்குடும்பத்தினர் சிலர், இந்தியாவின் மேற்குப் பகுதியிலுள்ள இலட்ச தீவைச் சேர்ந்த கவர தீவில் குடியேறி, தீன் பயிர் விளைந்து வந்தார்கள். அத்தொல் குடியிலே ஒரு நன்முத்தாக ஹிஜ்ரி 1144 ஆம் ஆண்டில் சையிது முஹம்மது புகாரீ தங்கள் பிறந்தனர்.

சூஃபியிஸ மெய்வாழ்வு 12

(காரைக்கால் மஸ்தான் சாஹிபு வலி (ரஹ்)

ஹிஜ்ரி 1124 ஆம் ஆண்டு, ஷஃபான் பிறை 19, செவ்வாய்க் கிழமைக் காலையில், புகாராவில் அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்களின் 27 தலைமுறைப் பேரராகவும், சையிது அப்துர் ரஹீஃப்- சையிதத்து ருக்கையா தம்பதியரின் அருமைப் புதல்வராகவும் தோன்றிய சையிது தாவூது, ஏழு வயதிற்குள் திருக்குர்ஆன் முழுவதையும் மனனம் செய்து விட்டு, இருபது வயதிற்குள் மார்க்க, ஆன்மீகக் கலைகள் அனைத்தையும் கற்றுத் தேர்ந்து, தம் இருபதாம் வயதிற்குள் தம் பெற்றோர்களுடன் சென்று ஹஜ்ஜுக் கடனையும் ஆற்றி முடித்தார்கள்.
இமாம் புகாரீ (ரஹ்) அவர்களைப் பெற்றெடுத்த புனித பூமியாகிய புகாரா, இப்பொழுது உஸ்பெகிஸ்தானில் உள்ளது, ருஷ்யப் புரட்சியின் போது இதன் மன்னர் மீர் அலியை ருஷ்யர்கள் விரட்டியடித்து, இந்த நகரைக் கைப்பற்றினர்.

கிறிஸ்தவ சகாப்தம் 18 ஆம் நூற்றாண்டின் நடுவில், இந்த நகரை செய்யிது அப்துர் ரஹ்மான் என்னும் அரசர் ஆட்சி செய்து வந்தார். மேற்சொன்ன ஹாஜி சையிது தாவூது அறிவாற்றல் வாய்ந்த 25 வயது அந்த இளவல் அமைச்சராக அமர்ந்து திறம்படப் பணியாற்றி வந்தார்.
அவருக்கு முப்பத்தைந்து வயதாகிய பிறகும் திருமணம் பற்றியே அவர் பேசாதிருப்பதைக் கண்ட அவரின் பெற்றோர்கள் பெரிதும் வருந்தி, அரசர் மூலமாக அவரைத் திருமணத்திற்கு இணங்க வைக்கலாமென்று எண்ணினர்.தம் உளக்கருத்தை அவர்கள் அரசரிடம் எடுத்துரைக்க, அவரும் ஆவன செய்ய முன்வந்தார்.
ஒருநாள் அரசர், அவரது தந்தையாரையும், சில பெரியார்களையும் பிரமுகர்களையும் அழைத்துக் கொண்டு, அமைச்சரின் மாளிகைக்குச் சென்றார். அவர்களை நன்முறையில் உபசரித்த அவர், அவர்களின் வருகைக்கான காரணத்தைத் தம் உள்ளுணவர்வால் விளங்கிக் கொண்டு,
என் திருமணம் பற்றித் தானே பேச வந்துள்ளீர்கள்? தயைகூர்ந்து அது பற்றிப் பேச வேண்டாமென்று தங்களைப் பெரிதும் வேண்டிக்கொள்கிறேன். என் உள்ளம் முழுவதும் இறை நினைவிலேயே இலயித்துள்ளது. அதில் வேறொன்றிற்கும் இடம் இல்லை, இம்மியும் இடமில்லை' என்று கூறிவிட்டார்.
இதன்பின் ஐந்தாண்டுகள் அவர் அமைச்சர் பதவி வகித்தார். இந்த ஐந்தாண்டு காலத்தில் அவர், ஷைகுல் இஸ்லாம் சையிது அப்துல்லாஹ் அலீ அவர்களை அணுகி, அவர்களின் காலடியில் தாள் மடித்தமர்ந்து ஆன்மீகப் பயிற்சி பெற்றார்.

ஆன்மீகத்தின் பல்வேறு படித்தரங்களுக்கும், அன்ரை அழைத்துச் சென்ற அப்பெரியார், ஒருநாள் அவரை நோக்கி, கையை நீட்டும்!" என்று கூறினர். அவர் கையை நீட்டியதும், அவரின் கரம் பிடித்துத் தீட்சை நல்கினர். பின்னர், 'வாயைத் திறவும்!" என்று கூறினர். அவர் வாயைத் திறந்ததும், அவரின் வாயில் உமிழ்ந்து, இன்று முதல் நீர் விலாயத்தை எய்தப் பெற்றீர்.
ஆனால் அது நிறைவுபெற, நீர் மற்றொரு ஞானாசிரியரை அடைந்து, அவரிடம் பயிற்சி பெற்று, அவரிடம் மீண்டும் ஒருமுறை தீட்சை பெற வேண்டும். என்னுடைய வாணாள் இன்றோடு முடிந்துவிட்டது. நான் இறந்ததும் என்னை நல்லடக்கம் செய்து விடுவீராக!" என்று கூறிக் கண்களை இறுக மூடிக் கொண்டனர்.
தம் ஆசானின் இறுதிக் கடன்களைச் செய்து முடித்தபின், அவரின் மூளை, "யார் அந்த ஞானாசிரியர்? அவரை எங்கே காண்பது? என்பது பற்றியே எண்ணி, எண்ணி அலுத்தது.
ஓரிரவு அவர் அயர்ந்து உறங்கும்பொழுது, கனவொன்று கண்டார். அதில் ஒரு பெரியார் வீற்றிருக்கின்றார்கள். அவர்களின் முன்னே ஆன்றோர்களும், சான்றோர்களும் அமைதியாக அமர்ந்திருக்கின்றார்கள்.
அப்பொழுது அவரின் ஆசான் ஷைகுல் இஸ்லாம் சையிது அப்துல்லாஹ் அலீ திடீரென்று தோற்றம் வழங்கி, அவரை அப்பெரியாரிடம் அழைத்துச் சென்று, அவர்களின் காதில் யாதோ உரைக்கின்றனர். அப்பொழுது அப் பெரியார் அவரை நோக்கி, "சையிது தாவூதே! உம்முடைய ஞானாசிரியர் அதோ வீற்றிருக்கிறாரே சையிது அஹ்மது கல்கல் திவான், அவர்தாம். அவரிடம் சென்று தீட்சை பெற்றுக் கொள்ளும்!" என்று அருள்வாய் மலர்கின்றார்கள்.

அப்பொழுது அவருக்குத் தம்மீது இவ்வளவு அன்பு செலுத்தித் தம் ஞானாசிரியர் எவரெனக் காட்டித்தந்த அவர், எவராக இருக்கும் என்பதை அறியப் பேராவல் ஏற்படுகிறது. "தாங்கள் யார்?" என்று அவர்களைக் கேட்கிறார்கள். அதற்கு அவர்கள் புன்முறுவல் தம் முகத்திலே தவழ, நான் அப்துல் காதிர் இப்னு அபூசாலிஹ் என்று கூறுகின்றனர். அது கேட்டு அவருக்கு ஏற்பட்ட மகிழ்ச்சிக்கு மட்டில்லை.

முஹ்யித்தீன் அப்துல் காதிர் ஜீலானி (ரஹ்) அவர்களே, தமக்குத் திருக்காட்சி தந்து, தம் ஞானாசிரியரைக் காட்டித் தந்த பெருமித உணர்வில் பீடுநடை போட்டு, அவர் ஆங்கு வீற்றிருந்த சையிது அஹ்மது கல்கல் திவானை அணுகி, அவர்களுக்கு மரியாதையுடன் 'ஸலாம்' கூறி நிற்கின்றனர். அவரை புன்முறுவலுடன் வரவேற்று, மறுமொழி பகர்ந்த அவர்கள், "ஷா இமாம் திவானே! ஒன்றிற்கும் கலைப்படாதீர். நீர் நாம் தங்கியிருக்கும் திருச்சிராப்பள்ளிக்கு வாரும் தீட்சை திருகிறோம் " இத்துடன் கனவு கலைகிறது.
அதன் பின் பூமியின் பல பாகங்களில் அறபோதம் செய்தார்கள் மூல்தானில் பட்டுப்போன மரங்களைப் பசுமரங்களாக்கினர். சிந்துவிலுள்ள ஹைதராபாதை ஆண்ட அரசத் திருமகனின் நீண்டநாள் நோயை ஒரு நொடியில் பறக்க வைத்தனர்.

நாசிக்கில் மீனவர்களின் வலையில் மீன்கள்- இல்லை, இல்லை-வெண் பொற்காசுகள் வந்து குவியச் செய்து, அவர்களுக்கு வளவாழ்வு வழங்கினர். பைகன் பள்ளியில் பூசாரியின் தொழுநோய் துடைத்து, அவரின் புண்மேனியைப் பொன்மேனியாக ஆக்கினர். அவர்களின் கரம் பிடித்து ஏராளமான பேர் நேர்வழி பெற்றார்கள்.
வேலூர் வந்த அவர்கள், அங்கு அமீனுல்லாஹ் என்ற வணிகரின் இல்லத்தில் தங்கியிருந்தனர். ஒருநாள் காலையில் அவர்கள் என்றும் இல்லா வண்ணம் சோகமாய் வீற்றிருப்பதைக் கண்டு, அதற்கான காரணம் வினவப்பட்டபோது, அவர்கள், சென்ற இரவு என் அன்னையும் தந்தையும், ஒருவர் பின் ஒருவராக புகாராவில் இறப்பெய்தி விட்டார்கள் என்று கூறினர்.
அதன்பின் வெளியே புறப்பட்ட அவர்கள் மாலையில்தான் திரும்பி வந்தனர். அப்பொழுது அவர்கள் பெரிதும் களைத்துக் காணப்பட்டனர். அவர்களைக் கண்டதும்,
"இதுவரை எங்கு சென்றிருந்தீர்கள்? பெரிதும் களைத்துக் காணப்படுகிறீர்களே!" என்று அமீனுலலாஹ் பதற்றத்துடன் வினவியபொழுது, 'புகாராச் சென்றிருந்தேன். பெற்றோர்கள் இரு வரையும் நல்லடக்கம் செய்துவிட்டு வருகிறேன்" என்று அவர்கள் அமைதியாகப் பதிலிறுத்தனர்
தான் தேடும் சற்குரு சையிது அஹ்மது கல்கல் திவானை கனவிலே கண்டு 47 வருடத்திற்குப் பிறகு அவர்களைத் தேடி திருச்சி வருகிறார்கள். அவர்களின் வரவை உள் உணர்வால் உணர்ந்த சையிது அஹமது கலக்கல் திவான் அவர்கள் தம் மாணவர்களை சூழ அவர்களை அழைக்க வீதியில் வழிந்து கொண்டிருந்தார்கள்.
இருவரும் சந்தித்து ஒருவர் மற்றொருவரை இலக்கு கண்டு கொண்டார்கள் கனவிலே கண்டு 47 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு அவர்களை நேரில் காணும் பாக்கியத்தை பெற்றார்கள். அவர்கள் ஓடோடி சென்று தன் ஞான ஆசியின் பாதங்களை தொட அவர்கள் இவர்களை கைதூக்கி அனைத்து ஆசிரியர்களுக்கு சென்றார்கள்.
தொடர்ந்து 12 ஆண்டுகள் தம் ஆன்மீக மாணவருக்கு ஞானப் பயிற்சி அளித்தபின் ஹிஜ்ரி 1221 ஆம் ஆண்டு முகரம் 11ஆம் நாள் சையிது அகமது கல்கல் திவான் அவர்கள் மறுமை எய்தினார்கள். அவர்களின் உடல் திருச்சி பாலக்கரையில் உள்ள ஷாம்தாரி பள்ளிவாயலில் நல்லடக்கம் செய்யப்பட்டது.

ஒரு சமயம் அவ் ஊரில் மழை பெய்யாமல் பஞ்சம் ஏற்பட, அவ் ஊரில் வாழ்ந்த இந்துக்கள், சையிது தாவூது அவர்களை அணுகி, மழை பெய்ய இறைஞ்சுமாறு வேண்டினர். அப்பொழுது அவர்கள் அந்த இந்துக்களை நோக்கி, "நல்லது, நான் இறைவனிடம் இறைஞ்சி மழை பெய்யச் செய்யின் நீங்கள் என் ஞான குருவுக்கும், அவரின் வழித்தோன்றல்களுக்கும் உங்களின் இல்லங்களில் நிகழும் திருமணம் ஒவ்வொன்றிற்கும் பத்து ரூபாயும், இறப்பு ஒவ்வொன்றுக்கும் ஐந்து ரூபாயும் காணிக்கை வழங்குகின்றீர்களா?" என்று வினவினர்.
அதற்கு அவர்கள் இணங்கவே, உடனே சையிது தாவூது அவர்கள், தம் இருகரமேந்தி இறைவனிடம் மழை வேண்டி இறைஞ்சினார்கள். அடுத்த கணம் மழை சோனாமாரியாகப் பெய்து நாடு செழித்தது. இந்துக்களும், தாங்கள் வாக்களித்த வண்ணம் அக்காணிக்கையை இன்றுவரை செலுத்தி வருவதாகக் கூறப்படுகிறது.
பின்னர் அங்கிருந்து புறப்பட்டு காரைச் செடிகள் அடர்ந்தும் உப்பளங்கள் நிறைந்தும் இருந்ததனால் காரைக்கால் என்று பெயர் பெற்றிருந்த ஊருக்கு வந்து, அங்கு புதர்கள் நிறைந்த ஓரிடத்தில் தியானத்தில் வீற்றிருந்தனர்.

இதனை கண்ணுற்ற மீனவர் சிலர் ஒரு மஸ்தான் வந்து காட்டின் நடுவே தவம் செய்து கொண்டிருப்பதாக அவ் ஊர் மரைக்காயர்களிடம் வந்து கூறினர். மரைக்காயர்கள் ஒருங்கு திரண்டு வந்து அவர்களுக்கு மரியாதை செய்து, அவர்களை ஊருக்குள் அழைத்துச் சென்றார்கள்.
ஊர் நாட்டாமையாக இருந்த சின்ன லெப்பை மரைக்காயர் அவர்களை தம் இல்லத்திலேயே தங்க வைத்து அவர்களுக்கு அரும்பணி ஆற்றி வந்தார். மக்களும் அவர்களை மஸ்தான் சாகிப் என்று அழைத்து மரியாதை செய்து வந்தார்கள்.
காரைக்கால் வந்து 21 ஆண்டுகள் அங்கு மக்களுக்கு அறவுரை நல்கியும், அல்லல் பல போக்கியும் பற்பல அற்புதங்கள் நிகழ்த்தியும் வந்த மஸ்தான் சாகிப் அவர்கள் ஹிஜ்ரி 1214 ஆம் ஆண்டு ஷஃபான் 19ஆம் நாள் (கிபி 1829 ஆம் ஆண்டு பிப்ரவரி மாதம் 28ஆம் நாள்) தாம் பிறந்த அதே மாதம், அதே நாள், அதே நேரத்தில் தம் 120 ஆவது வயதில் காலமாயினர்.

சூஃபியிஸ மெய்வாழ்வு 13
(உமர் வலி (ரஹ்)

இஸ்லாத்தின் முதற் பெரும் கலீபா அபூபக்கர் (ரலி) அவர்களின் திருமரபில் ஷைகு சதக்கத்துல்லாஹ் அப்பா அவர்களின் மகள் கதீஜாவின் மகன் அப்துல் காதிர் அவர்களுக்கும், அவர்களின் அருமைத் துணைவியார் பாத்திமா அவர்களுக்கும் அருமந்த மைந்தராய், ஹிஜ்ரி 1163 ஆம் ஆண்டில் (கி.பி. 1751) காயல்பட்டினத்தில் பிறந்த உமர் (வலி) ஆவார்கள்.
இளமையிலேயே திருக்குர்ஆனைத் திறம்பட ஓதி முடித்த உமர்வலி அவர்கள், பின்னர் மார்க்க நூல்களைக் கற்றுத் தேர்ந்தார்கள். துவக்கத்தில் தம் ஊரில் வாழ்ந்த பாலப்பா அல்லது பால்குடி அப்பா (ஷாரிபுல்லபன்) என்று அழைக்கப் பெற்ற, ஷைகு முஹம்மது நுஸ்கீ (ரஹ்) அவர்களிடம் ஆன்மீகக் கல்வி பயின்ற அவர்கள், ஹலர மௌத்தைச் சேர்ந்த ஞானப் பேரரசரும், அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்களின் வழித்தோன்றலுமான, ஷைகுல் ஜிப்ரியீ (ரஹ்) அவர்களைக் கள்ளிக்கோட்டை சென்று கண்டு, அவர்களிடம் தீட்சை பெற்றனர். எனினும், அவர்களின் ஆன்மீகத் தாகம் அடங்கவில்லை.

இஸ்லாத்தின் ஐம்பெரும் கடமைகளில் ஒன்றான ஹஜ்ஜுக் கடமையை ஆற்றுவதற்காக மக்கா சென்ற அவர்கள் ஹஜ்ஜுக் கடமை முடிந்ததும் அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்களின் தரிசனத்தைப் பெறுவதற்காக மதீனா சென்றனர். அங்கு அக்காலத்தில் ஒப்பாரும் மிக்காரும் இல்லையெனும்படி சிறந்த ஆன்மீக மேதையாக விளங்கிய அஸ் ஸையிது முஹ்ஸினுல் முகைபலீ (ரஹ்) அவர்களைச் சந்தித்தனர். அவர்களோ தள்ளாத நிலையில் இருந்தபோதினும், உமர் வலி அவர்களை அன்புடன் வரவேற்று, அரிய ஆன்மீக இரகசியங்களையெல்லாம் எடுத்துரைத்து, தீட்சையும் வழங்கினார்கள்.
மேலும் சில வணக்க முறைகளைக் கூறி, அவற்றை விடாது செய்து வருமாறும், இறைவன் அவர்களுக்குத் தம்மைவிட மேலான ஞான குருவைக் காட்டப் போதுமானவன் என்றும் கூறினர்.
அதன்பின் அவர்களின் அறிவாற்றலைக்கண்டு வியந்த அப்பெரியார், அவர்களைத் தாம் நடத்தி வரும் கல்லூரியிலேயே ஆசிரியராக இருந்து பணியாற்றுமாறு கேட்டுக்கொண்டனர். அதற்கிணங்கி அவர்கள் அங்கு ஆசிரியப் பணி செய்து வரும் பொழுது, அஸ்ஸையிது முஹ்ஸினுல் முகைபலி (ரஹ்) அவர்கள் காலமாயினர். எனினும், அங்குத் தொடர்ந்து ஐந்தாண்டுகள் பணியாற்றிய பின் அங்கிருந்தோர் அனைவரிடமும் பிரியாவிடை பெற்றுத் தம் தாயகம் மீண்டனர்.

ஒரு நாள் காயல்பட்டணம் மஹ்தூம் தெருவில் உள்ள மஹ்தூம் பள்ளியில் தொழ வைத்துக் கொண்டிருந்தபோது அசரீரி அழைப்பை கேட்டார்கள். அப்போது மிஹ்ராப் பிளந்து வழிவிட்டது பின்னால் உள்ளவரிடம் இஷாரா செய்து மிஹ்ராப் உள்ளே சென்று மறைந்தார்கள். அந்த கணப்பொழுதில் கண்ணூரில் நின்றார்கள். அங்கு ஸெய்யிது முஹம்மது புஹாரி தங்கள் ரலியல்லாஹு தஆலா அன்ஹு அவர்களைத் தேடிச்சென்று அவர்களிடம் கிலாஃபத்தும் ஞான ரகசியங்களையும் பெற்றார்கள்.
பின்னர் அவர்களின் ஆன்மீக வளர்ச்சி நிறைவுற்றது என்பதைக் கூறாமல் கூறும் முறையில், "இன்றையத் தினம் நாம் உங்களுக்கு உங்களுடைய மார்க்கத்தைப் பரிபூரணமாக்கி வைத்து, என்னுடைய அருளையும் உங்கள் மீது பூரணமாக்கி வைத்து விட்டேன். உங்களுடைய இந்த இஸ்லாம் மார்க்கத்தைப் பற்றியும் திருப்தியுற்றேன்" என்னும் 5:3 ஆவது திருக்குர்ஆன் வசனத்தை ஓதி, அவர்களுக்கு தீட்சையும் வழங்கினார்கள்.
புகாரி தங்கள் ரலியல்லாஹு தஆலா அன்ஹு அவர்கள் மறைய இருந்த காலத்தில் தனது சீடர்களிடம் உங்களுக்கு என்ன வேண்டும் என்று கேட்டு வேண்டியதை கொடுத்தார்கள்.
உமர் வலியுல்லாஹ் ரலியல்லாஹு தஆலா அன்ஹு அவர்களிடம் உமக்கு என்ன வேண்டும் என்று கேட்டபொழுது “தங்கள் தன்னே வேண்டும்” என்று கூறினார்கள். மிகவும் மகிழ்ந்து “நான் தான் நீர்” என்று முழங்கினார்கள். மேலும் உங்களது பிள்ளைகளில் யாரும் விலாயத்தை அடையாமல் மரணிக்க மாட்டார்கள் என்று சுபச் செய்தியும் கூறினார்கள்

அதன் பின் புகாரீ தங்ஙள் அவர்களின் ஆணைப்படி அவர்கள், மலேஷியாவின் அச்சக்கரை செல்ல ஆணையிட்டார்கள். தம் குருநாதரின் ஆணையைச் சிரமேற்கொண்டு கடல் கடந்து சென்று மலேஷியாவின் அண்மையிலுள்ள அச்சக் கரையிலிருக்கும் ஸாலிஹ் மலையில் வணக்கம் புரிந்து கொண்டிருக்கும் இறைநேசச் செல்வர்களைச் சந்தித்து, அவர்களின் ஆசி பெறுவதற்காக கானகத்தின் நடுவே சென்று கொண்டிருக்கிறார்கள்; அப்பொழுது தொழுகை நேரம் வரவே, அங்கேயே உளுச் செய்து தொழுகிறார்கள். அப்பொழுது ஒரு சிங்கம் வந்து அவர்களைச் சுற்றியது. அவர்கள் சிறிதேனும் அச்சப்படாமல் அமைதியாக நின்று தொழுது கொண்டிருந்தார்கள். சற்று நேரத்திற்குப் பின் அச் சிங்கம், அவர்களின் முன்வந்து தன் முன்னங்கால்களைத் தரையில் ஊன்றி, அவர்களைப் பார்த்த வண்ணம் அமர்ந்தது.
அவர்களோ அதனைச் சிறிதேனும் பொருட்படுத்தாது அமைதியாகத் தொழுது கொண்டிருந்தார்கள். அவர்கள் தொழுகையின் இறுதி நிலையாகிய இருப்பு நிலையில் அமர்ந்து, 'அத்தஹிய்யாத்' ஓதும் பொழுது, இல்லல்லாஹ் என்று உரக்கக் கூறித் தம் கலிமா விரலை நீட்டினார்கள். அவ்வளவுதான், அச் சிங்கம் அலறித் துடித்து அவ் இடத்தை விட்டும் வெருண்டோடி கானகத்திற்குள் போய் மறைந்து விட்டது.

தொழுதுவிட்டு அவர்கள் ஸாலிஹ் மலையைத் தேடித் தம் பயணத்தைத் தொடங்கியபொழுது, மற்றோர் அபாயம் அவர்களை எதிர் கொண்டது. ஒரு யானை பிளிறிக் கொண்டு அவர்களின் முன் வந்து நின்றது. அவர்களை மேற்கொண்டும் போகவிடாது தடுத்து நிறுத்துவது போன்றிருந்தது. அவர்கள் அதனை அமைதிப்படுத்தும் முறையில் தம் கைகளை அசைத்தார்கள். அது மண்டியிட்டு அவர்களின் முன் அமர்ந்தது.
அப்பொழுது அவர்கள் அதனை நோக்கித் தாம் ஸாலிஹ் மலைக்குப் போக வேண்டுமென்றும், அதற்கு வழி யாது என்றும் வினவினர். உடனே அது தன் துதிக்கையை நீட்டி, அவர்கள் போக வேண்டிய திசையை காட்டி விட்டு அவ் இடத்தை விட்டும் அகன்றது.
யானை காட்டிய வழியே சென்ற அவர்கள், விரைவில் ஸாலிஹ் மலையை அடைந்து, அங்கு வணக்கம் புரிந்து கொண்டிருந்த பல இறைநேசச் செல்வர்களைச் சந்தித்து, அவர்களின் ஆசியைப் பெற்றனர். அங்கு சிலகாலம் தங்கியிருந்து வணக்கம் புரிந்துவிட்டுப் பின்னர்,
இந்தோனேஷியாவிலுள்ள அச்சைக் கரையில் பதினான்கு ஆண்டுகள் தங்கிப் பத்து லட்சம் பேர்களை இஸ்லாத்தைத் தழுவுமாறு செய்தார்கள்.
இவர்கள் பல ஞானப் பாடல்கள் இயற்றி உள்ளார்கள். அரபி அகர வரிசைப் படி அல்லஃபுல் அலிஃப் எனும் அரபி கவிதையை இயற்றியுள்ளார்கள். இந்தக் கவிதை உலக அளவில் மிகவும் பிரபலமானது. கேரளா மத்ரஸாகளில் பாடமாக போதிக்கப்படுகிறது.
இவர்கள் இயற்றிய 'இலாஹி கம்து பக்கினி' எனும் பைத் தமிழகம் மற்றும் இலங்கையில் பிரபலமானது.
இவர்கள் ஹிஜ்ரி 1216 துல்கஃதா பிறை 14 (கி.பி.1804). வெள்ளிக்கிழமை இரவு இஷா நேரத்தில் தமது 51வது வயதில் மறைந்தார்கள். காயல்பட்டணம் ஸாஹிபு அப்பா தைக்கா என்று அழைக்கப்படுகின்ற அவர்களின் தைக்காவில் நல்லடக்கம் செய்யப்பட்டார்கள்

சூஃபியிஸ மெய்வாழ்வு 14

(காயல்பட்டினம் பெரிய தைக்கா சாஹிபு வலி (ரஹ்)

ஷைகு அப்துல் காதிர் என்னும் ஒரே பெயருடைய இருவர் ஒரே ஊரில் ஒரே ஆண்டு வித்தியாசத்தில் பிறந்த போதினும் இருவேறு ஊர்களில் புகழ்பெற்று விளங்கினார்கள். ஒருவர் தாம் பிறந்த ஊரிலேயே வாழ்ந்து அங்குத் தம் தந்தையார் நிறுவிய தைக்காவிலேயே இருந்து மக்களுக்கு அறபோதம் நல்கி அந்தத் தைக்காவிலேயே நல்லடக்கம் செய்யப்பட்டார்கள்.
மற்றொருவர் தாம் பிறந்த ஊரை விட்டுக் கிளம்பி, வேற்றூர் வந்து அங்கு ஒரு தைக்காவை நிறுவி அதில் இருந்து மக்களுக்கு அற போதம் வழங்கி அந்தத் தைக்காவிலேயே நல்லடக்கம் செய்யப்பட்டார்கள். இருவரும் தைக்கா சாஹிபு என்னும் புகழ்ப் பெயரால் சிறப்புற்று விளங்கினர்.
இருவரும் மச்சான்-மைத்துனர் உறவு முறையிலுள்ள அவ்விருவரும் தாம் காயல்பட்டினம் தைக்கா சாஹிபு வலி அவர்களும் கீழக்கரை தைக்கா சாஹிபு வலி அவர்களும் ஆவார்கள். முன்னவர் பெரிய தைக்கா சாஹிபு வலி என்றும் பின்னவர் சின்ன தைக்கா சாஹிபு வலி என்றும் அழைக்கப் பட்டனர்.
உமர் வலி அவர்களின் அன்புத் துணைவியார் சையிதுமீ உம்மாவின் மணிவயிற்றில் முதல் மாமகனாக பெரிய தைக்கா சாஹிபு அவர்கள் காயல்பட்டினத்திலுள்ள மஹ்தூம் தெருவில் ஹிஜ்ரி 1191 ஆம் ஆண்டு ஸஃபர் மாதம் ஐந்தாம் நாள் (கி.பி. 1775) பிறந்தார்கள்.

இளமையிலேயே திருக்குர்ஆன் முழுவதையும் மனனம் செய்துவிட்ட அவர்கள் பின்னர் தம் தந்தையிடம் மார்க்கக் கல்லி பயின்றனர். அப்பொழுது அவர்களே மற்ற மாணவர்களை விடக் கல்வியில் சிறந்து விளங்கினர்.
பின்னர் அவர்கள் ஷைகு சையிது ஜிப்ரி தங்களிடம் காதிரிய்யா தரீக்காவில் தீட்சை பெற்றனர். அதன்பின் ஹளர மௌத்திலிருந்து தம்முடைய பதினேழாவது வயதிலேயே கள்ளிக்கோட்டை வந்து தங்கி ஜிப்ரி தங்களின் சகோதரரின் மகளை மணமுடித்து வாழ்ந்து வந்த ஷைகு சையிது அவர்களிடம் ஆன்மீகப் பயிற்சியும் பெற்றனர்.
பெரிய தைக்கா சாஹிபு வலி (ரஹ்) அவர்களின் தம்பிமார்களில் ஒருவர் தம் மகனுக்குத் தம் ஊரில் தூரத்தில் உள்ள தெரு ஒன்றில் பெண் பேசி மணமுடிக்க ஏற்பாடு செய்தார். இதனை ஒருவர் வந்து அவர்களிடம் கூற, அப்படியா! பிள்ளை வெகு தூரத்திற்குப் போய்விட்டதே என்றார்கள் அவர்கள்.
தொலைவிலுள்ள தெருவில் மணமுடிப்பதற்காகவே அவர்கள் அவ்வாறு கூறுவதாக எண்ணிக் கொண்டார் அவர். ஆனால் பின்னர் அவர்களுக்குப் பிள்ளையே பிறக்காது போன பின் தான் அவர்கள் கூறியதன் உண்மை அவருக்குத் தெரியவந்தது .

ஒருமுறை பெரிய தைக்கா சாஹிபு வலி (ரஹ்) அவர்கள் கீழக்கரை சென்றிருந்த பொழுது தம் மைத்துனரின் மகளுக்கு ஓர் ஆடவரைக் குறிப்பிட்டு அவரை மணமுடித்து வைத்தால் நலமென்றும் அவர் ஓர் ஆலிமென்றும் கூறினர். ஆனால் அவர்களின் மைத்துனரின் மனைவி அதனை மறுத்துத் தம் மகளை வேறொருவருக்கு மணமுடித்துக் கொடுக்க விரும்புவதாகக் கூறினார். அவர்கள் மறுவார்த்தை பேசவில்லை. காயல்பட்டினம் திரும்பி விட்டார்கள்.
விரைவில் அவர்களின் மைத்துனரின் மனைவி கூறிய மாப்பிள்ளை திடீரென இறந்துவிட்டார். அதன்பின் அப்பெண்ணுக்கு வேறொருவரை மண முடிக்க முடிவு செய்யப்பட்டது. அதுவும் நடக்காமல் போய் விட்டது.

இறுதியாக, அவர்கள் கூறிய வண்ணமே அவர்கள் குறிப்பிட்ட மாப்பிள்ளைக்கே அப்பெண்ணை மணமுடித்துக் கொடுக்க வேண்டியதாயிற்று. அந்த மாப்பிள்ளையே மாப்பிள்ளை லெப்பை ஆலிம் என்று பிற்காலத்தில் சிறப்புற்று விளங்கிய சையிது முஹம்மது ஆலிம் ஆவார்கள்.
அவர்கள் தம் கூஜாவிலிருந்த சிறிதளவு தண்ணீரால் பலருடைய தாகத்தைத் தீர்த்தார்கள் என்றும் உணவு விரிப்பில் வைக்கப்பட்டிருந்த சிறிதளவு உணவைக் கொண்டு ஆயிரம் பேர்களுக்கு உணவளித்தார்கள் என்றும் கூறப்படுகிறது. அவர்கள் ஒவ்வொரு வேளைத் தொழுகைக்கும் மக்கா சென்று ஹரம் ஷரீஃபில் தொழுது வந்தார்கள் என்றும் சொல்வர்.

ஒரு தடவை அவர்கள் தம் தைக்காவில் அமர்ந்திருக்கும் பொழுது சின்னமுத்து வாப்பா என்னும் சிறப்புப் பெயரால் அழைக்கப்பட்ட சையிது அபூபக்ர் வலி அவர்கள் அங்கு வந்தார்கள்.அவர்கள் தைக்கா சாஹிபு வலி அவர்களின் மாண்பினைச் சரியாக உணராதவர்களாயிருந்த போதினும் தாம் ஹஜ்ஜுக்குச் செல்லவிருக்கும் விஷயத்தை அவர்களிடம் கூறி விடைபெறுவதற்காக வந்தனர்.
அப்பொழுது அவர்கள் சின்னமுத்து வாப்பா அவர்களை நோக்கி, "நலமே சென்று நலமே திரும்புங்கள்! மக்காவில் ஹரம் ஷரீஃபிற்குள் சென்றதும் இன்ன இடத்தில் ஷைகு முஹம்மது ஸாலிஹ் மிஸ்ரியுல் மக்கீய்யி என்னும் பெரியார் அமர்ந்திருப்பார். அவர்களுக்கு என் ஸலாம் கூறுங்கள்!" என்று சொன்னார்கள்.
பின்னர் சின்னமுத்து வாப்பா அவர்கள் மக்கா சென்ற பொழுது தைக்கா சாஹிபு வலி அவர்கள் குறிப்பிட்ட இடத்திற்குச் செல்ல, அங்கு அப்பெரியார் அமர்ந்திருப்பதைக் கண்டு அவர்களுக்கு ஸலாம் உரைத்து தைக்கா சாஹிபு வலி அவர்களின் ஸலாத்தையும் கூறினர்.
அதற்குப் பதில் கூறிய அப்பெரியார், "நீர் தைக்கா சாஹிபு வலியை எப்பொழுது சந்தித்தீர்?" என்று வினவினர்.
"என் ஊரில் வைத்துச் சந்தித்து நான் ஹஜ்ஜுச் செல்லப் போவதைக் கூறி விடைபெற்றேன். அப்பொழுது தங்களைக் கண்டு தம் ஸலாத்தைக் கூறுமாறு சொன்னார்கள்" என்று சின்னமுத்து வாப்பா அவர்கள் பதிலுரைத்தனர்.
அப்பொழுது அப்பெரியார், "அவர் நீண்ட நேரமாக என்னுடன் இருந்து உரையாடி விட்டு இப்பொழுது தானே இவ்வழியே போகிறார்" என்று கூறினர்.
உடனே சின்னமுத்து வாப்பா அவர்கள் ஓடிப்போய்ப் பார்த்தபொழுது தைக்கா சாஹிபு வலி அவர்கள் தொலைவில் போய்க் கொண்டிருப்பதைக் கண்டனர். அப்பொழுது சின்னமுத்து வாப்பா அவர்களுக்கு ஏற்பட வியப்பிற்கு அளவில்லை.
இதன்பின் ஊரும் உலகமும் அறிய தைக்கா சாஹிபு வலி (ரஹ்) மக்கா சென்று ஹஜ்ஜுக் கடமையை நிறைவேற்றிய அவர்கள் அங்கு வாழ்ந்த பல ஞான மேதைகளையும் அறிஞர் பெருமக்களையும் கண்டு அளவளாவினர்.
அப்பொழுது அவர்கள் ஷைகு முஹம்மது ஸாலிஹ் மிஸ்ரியுல் மக்கிய்யீ (ரஹ்) அவர்களையும் கண்டு உரையாடி மகிழ்ந்தனர். அவர்களிடமிருந்து விடைபெறும் பொழுது அவர்கள் தைக்கா சாஹிபு வலி அவர்களிடம், "உமக்கு ஓர் ஆண்மகவு பிறக்கும்; அது ஓர் இறைநேசச் செல்வராக விளங்குமு. அதற்கு என் பெயரைச் சூட்டுக!" என்று அருள்வாய் மலர்ந்தனர்.
பின்னர் மதீனா சென்ற தைக்கா சாஹிபு அவர்கள் அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்களின் அடக்கவிடத்தில் கைகட்டி நின்று அவர்களுக்கு ஸலாமும் ஸலவாத்தும் கூறி அதன் பின் தாம் எழுதிக் கொணர்ந்த 'அஹமதுல்லாஹல் வலீ' என்ற அரபிக் கவிதையைப் பெரிதும் உருக்கத் துடன் பாடினார்கள்.
அதில் நபிமார்களில் மாண்புற்றவர்களே! மற்றவர்கள் மீது அன்பும் பாசமும் என் உள்ளத்தில் நுழைவதை விட்டும் காத்தருள் புரிவீர்களாக! இச் சிறுவன் மீது தங்களின் திருமுகத்தை இணைப்பீர்களாக' என்ற கருத்தமைந்த 'நக்கீ கல்பீ' என்று தொடங்கும் அடியைப் பாடியதும்,

அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்கள் திருத் தோற்றம் வழங்கி அவர்கள் வேண்டிக் கொண்ட வண்ணம் தங்களின் முகத்தை அவர்களின் முகத்தோடு சேர்த்து முத்தமிட்டார்கள். எனவேதான் இச்செய்யுளைப் பாடும் பொழுது மக்கள் இப்பொழுதும் எழுந்து நிற்கின்றார்கள்.
தைக்கா சாஹிபு வலி (ரஹ்) அவர்கள் அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்களின் அழகிய முன் மாதிரியைப் பேணி நான்கு மனைவியரை மணமுடித்து பல நன் மக்களையும் ஈன்றெடுத்தனர்.
முதலில் அவர்கள் காயல்பட்டினம் கண்ணாப் பிள்ளை மரைக்காயரின் மகளும் கீழக்கரை சின்ன தைக்கா சாஹிபு வலி அவர்களின் சகோதரியுமான சையிது மீரா உம்மாவை மணமுடித்து வாழ்ந்தனர். அவர் மூன்று பெண் மக்களை ஈன்றுவிட்டு இறந்ததும்
அவர்கள் அவரின் சகோதரி ஆமினா உம்மாவை மணமுடித்து வாழ்ந்தனர். அவர் மூலம் அவர்களுக்கு ஓர் ஆண் மகவும் இரண்டு பெண் மக்களும் பிறந்தனர். ஆண் மகவுக்கு மக்காவில் வைத்து ஷைகு முஹம்மது ஸாலிஹ் மிஸ்ரியுல் மக்கிய்யீ (ரஹ்) அவர்கள் கூறியவண்ணம் முஹம்மது சாலிஹ் என்னும் அழகுத் திருப்பெயரிட்டு மகிழ்ந்தார்கள்.

மூன்றாவது மனைவியான ஸாரா உம்மாவுக்கு உமர் லெப்பை என்று ஒரு மகனும் ஆமினாப் பிள்ளை என்ற மகளும் பிறந்தார்கள்.
இச்சமயத்தில் ஒரு சம்பவம் நிகழ்ந்தது. தலைச்சேரியில் வாழ்ந்து வந்த கலந்தர் என்ற நல்லாரின் திருமகள் பாத்திமா ஓரிரவு அயர்ந்து உறங்கும் பொழுது பூரண மதியம் விண்ணிருந்து இறங்கித் தம் மடிமீது

அமர்ந்திருப்பது போன்று கனவு கண்டு மகிழ்ந்தெழுந்தார். இதுபற்றிக் கனவு விளக்க வல்லாரிடம் விளக்கம் வேண்டப்பட்ட பொழுது, அவர் நலமெலாம் திரண்ட ஒரு நல்லாரை விரைவில் மணமுடிப்பார் என்று அவர்கள் விளக்கம் பகர்ந்தார்கள்.
என்ன வியப்பு! இது நிகழ்ந்து ஒருவாரம் கழித்து கள்ளிக் கோட்டையிலிருந்து தலைச்சேரி வந்த தைக்கா சாஹிபு வலி கலந்தரைச் சந்தித்து அவரின் மகளைத் தமக்கு மணமுடித்துத் தருமாறு கேட்டுக் கொண்டார்கள். அவரும் தம் மகள் கண்ட கனவை அவர்களுக்கு எடுத்துரைத்து தம் மகளை அவர்களுக்குப் பெரிதும் மகிழ்வுடன் மணமுடித்துக் கொடுத்தார். ஆனால் இந்த நான்காவது திருமணத்தின் மூலம் அவர்களுக்கு யாதொரு மகப்பேறும் ஏற்படவில்லை
இத்தகு அரும்பெரும் பேறுபெற்ற அவர்கள் ஹிஜ்ரி 1272 ஆம் ஆண்டு ஸஃபர் மாதம் பதினான்காம் நாள் வெள்ளிக்கிழமை காலை தம் 81ஆவது வயதில் இவ்வுலகு நீத்தனர். அவர்களின் பொன்னுடல் அவர்கள் இருந்து வணக்கம் புரிந்த காயல் பட்டினம் தைக்காவில் அவர்களின் தந்தையார் உமர் (வலி) அவர்களின் அடக்கவிடத்திற்கு அருகில் நல்லடக்கம் செய்யப்பட்டது

இனியவை ஐம்பது 1

(மணியோசை வரும் முன்னே)

நபி இப்ராஹீம் (அலை) பிறப்பு :-
பாபல் நாட்டை (இன்றைய ஈராக்) கிமு 2230 வாக்கில் மன்னன் நம்ரூது ஆண்டுவந்தான். அவனுடைய அரசவையில் நட்சத்திர கலை வல்லுனர் காலித் பின் ஆஸ் , நம்ரூதை நோக்கி, "மன்னா ! ஜென்ம நட்சத்திரம் ஒன்று தோன்ற இருக்கிறது . அது உச்சம் ஆகும்போது ஜனிக்கும் குழந்தையால் உம் ஆட்சிக்கும், உம் மார்க்கத்திற்கும் சாவு மணி அடிக்கும் "
அமைச்சர்களை நோக்கி "இன்றிலிருந்து எவரும் தம் மனைவியரை மறுவாதிருக்க ஆண் காவலர்களையும் , காவல் மகளிரையும் நியமியுங்கள் ! இவ்வாண்டு பிறக்கும் எல்லா ஆண் குழந்தைகளையும் கொன்றொழியுங்கள்" என்று ஆணைப் பிறப்பித்தான்
நபி மூஸா (அலை) பிறப்பு :-
ஒரு நாள் அவன் ஒரு கனவு கண்டான். பாலஸ்தீனிலிருந்து ஒரு நெருப்புத் துண்டு பறந்து வந்து கிப்திகளைக் கொன்று பனி இஸ்ரவேலர்களை காப்பாற்றுவது போல அந்த கனவு அமைந்திருந்தது.
இந்த கனவு பிர் அவன் மனதில் சஞ்சலத்தை ஏற்படுத்தியது. ஜோதிடரிடம் அந்த கனவிற்கு விளக்கம் கேட்டபோது, 'பனி இஸ்ரவேலர்கள் குலத்தில் ஒரு ஆண் குழந்தை பிறக்கும். அது ஒட்டுமொத்த கிப்திகள் வம்சத்தையே அழித்து ஆட்சி அதி காரத்தை கைப்பற்றும்' என்று கூறினார்.
மேலும், இனிமேல் பிறக்கின்ற அத்தனை ஆண் குழந்தைகளையும் கொன்று விட்டால் இந்த ஆபத்தில் இருந்து தப்பித்துக்கொள்ளலாம் என்றும் ஆலோசனை கூறப்பட்டது.

நபி ஈஸா (அலை) பிறப்பு :-
வானஇயல் நிபுணர்கள் வானத்தில் புதிதாக தோன்றிய ஒரு ஜென்ம நட்சத்திரத்தைக் கண்டு, 'இது உலகில் ஒரு நபி தோன்றியிருப்பதற்கான அடையாளமாக இருக்கிறது' என்றார்கள். பனீஇஸ்ரவேலர்களளின் மதகுருமார்கள் வேதங்களைப் புரட்டிப் பார்த்து,இச்சமயத்தில் எங்களுக்கு வழிகாட்டக்கூடிய ஒரு தேவத் தூதர் பெத்லஹேமில் பிறந்து விட்டார்' என்று மகிழ்ச்சி அடைந்தனர்.
ஆனால் அந்நாட்டு மன்னனான ஜரதூஸ் இச்செய்தி கேட்டு ஆத்திரப்பட்டான். அந்த குழந்தையால் தனது ஆட்சிக்கு ஆபத்து ஏற்படக் கூடும் என்று எண்ணி அக்குழந்தையை கொன்றுவிட அவன் தீர்மானித்தான்.
நபி (ஸல்) அவர்கள் பிறப்பு :-
ரோமபுரி ஹெர்குலிஸ் மன்னர் "இன்றிரவு நான் நட்சத்திர மண்டலத்தை ஆராய்ந்தபோது, "விருத்தசேதனம் செய்யப்பட்டவர்களின் மன்னர் தோன்றிவிட்டதாக ஜென்ம நட்சத்திரத்தின் மூலம் அறிந்தேன்" என்று கூறி அண்ணலெம் பெருமானார் நபி முஸ்தபா ஸல்லல்லாஹு அலா முஹம்மது ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்களின் பிறப்பை பதிவு செய்யவில்லையா ? புகாரி பாகம் 1 - ஹதீஸ் 07
அடுத்து, பண்டைய ரோமில், சிபில்ஸ் என்ற ஆரூடக் குழுவினர் இருந்தனர். ரோம சாம்ராஜ்யத்தின் எதிர்காலம் பற்றி கணித்து, 9 புத்தகங்கள் எழுதி அரண்மனைக்கு எடுத்து வந்தனர். அதற்குக் கட்டணமாக 100 பொற்காசுகள் கேட்டனர்.

மன்னன் திபேரியஸ் ஏளனமாகச் சிரித்து 30 பொற்காசுகளுக்கு மேல் தர முடியாது என்றான். சிபில்ஸ் ஆரூடக் குழுவினர் முதலில் 3 புத்தகங்களை நெருப்பில் இட்டுப் பொசுக்கினர்.
பின் "இந்த 6 புத்தகங்களின் விலையும் 100 பொற்காசுகளே" என்றனர். திபேரியஸ் அதற்கும் மறுத்தான். மேலும் 3 புத்தகங்களை எரித்துவிட்டு "விலை மாறாது. மீதி இருக்கும் 3 புத்தகங்களும் 100 பொற்காசுகளே " என்றனர்.

இப்போது திபேரியஸுக்கு அப்படி என்னதான் எழுதப்பட்டிருக்கிறது என்று பார்க்க ஆர்வம் வந்தது. கேட்ட தொகையைக் கொடுத்து வாங்கினான். படித்துப் பார்த்து வியந்து போனான். ஆனால், அவனால் ரோம சாம்ராஜ்யத்தின் எதிர்காலம் பற்றி ஒரு பகுதியைத்தான் தெரிந்துகொள்ள முடிந்தது.
மீதி வர இருக்கும் எதிர்காலம் பற்றி ஆருடம் நெருப்பில் பொசுங்கியது. அந்த பொசுங்கிய சாம்பலில்தான் ரோம் வீழ்ச்சியிலிருந்து மீள்வதற்குரிய நல்ல சேதி இருந்தது.
யானை வரும் பின்னே; மணியோசை வரும் முன்னே என்பது போல்
இப்படித்தான் எதிர்காலம் பற்றிய பல விஷயங்கள் முன்னெச்சரிக்கை அவ்வப்போது நமக்கு காட்டப்பட்டுக் கொண்டேயிருக்கிறது. நாம்தான் அதை மறுதலித்தோ தவிர்க்கவோ ஏற்பாடு செய்கிறோம்.
ஒருவருக்கு நடக்கும் ஒவ்வொரு நிகழ்விலும் ஏதாவது ஒரு வகையான நன்மை இருக்கும். சாதகமற்றதாகத் தோன்றும் நிகழ்வுகளில் கூட நிறைய நன்மை இருக்கலாம் என்று அல்லாஹ் கூறுகிறான்:
அல்லாஹ் ஏராளமான நன்மைகளை ஆக்கி வைத்திருக்கும் ஒன்றை நீங்கள் வெறுக்கலாம். (குர்ஆன் 4:19)
ஒரு விஷயம் உங்களுக்கு நன்மையாக இருக்கும்போது நீங்கள் அதை வெறுக்கலாம், அது உங்களுக்கு தீமையாக இருக்கும்போது நீங்கள் அதை விரும்பலாம். அல்லாஹ் அறிவான், ஆனால் நீங்கள் அறியமாட்டீர்கள்.(குர்ஆன் 2:216)

இனியவை ஐம்பது 2

(மழைக்கால மேகம்)

சுட்டெரிக்கும் வெயில் காலம். எளிமையான விவசாயி ஒருவர் உழவுக்குத் தயாராகினார். வறண்ட நிலத்தில் கலப்பையை இழுப்பது மாடுகளுக்கு கடினமாக இருக்காதா ? என்று கேட்டனர்.
அப்போது வானில் ஒரு மேகம் கூடத் தட்டுப்படவில்லை. ஆனால், அவர் சொன்னது போல் அன்றைக்கு மழை பெய்தது. அவர் எப்படி சொன்னார் ? கேட்டவர்கள் ஆச்சரியமானார்கள்.
"மண்ணையும் காற்றையும் உற்றுக் கவனித்தால், யாராலும் சொல்ல முடியும் " என்று சிரித்துக் கொண்டே சொன்னார்.
உண்மைதான் நம்மைச் சுற்றி எளிதில் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய சேதிகள் பல இருக்கின்றன. எதையும் நுட்பமாக கவனிக்கும் பழக்கம் நம்மிடமிருந்து விலகிவிட்டதால் அவற்றைத் தவற விடுகிறோம்.
ஆனால், ஆன்மிக வாதிகளும் சுற்றுச் சூழலின் நிலைமை அவர்களும் உணர்கிறார்கள். பெரும்பாலும் மழை கிடைக்கப்பெறுவதும், தடுக்கப்படுவதும் மனிதக்கரங்களில் இருக்கின்றது இறைவனின் நாட்டம் என்பது மேலதிக கருணை மட்டுமே வித்தியாசமாக என்று கூறுகிறார்கள்.
மழையின்மைக்கு விஞ்ஞானம் கூறும் காரணங்களாவன: ஓசோனில் ஓட்டை...வெப்பம் அதிகரித்தல்.. பனி மலைகள் உருகுதல். மழை பொழியாமல் இருப்பதற்கு இன்றைய விஞ்ஞானமும் இவ்வாறு பல காரணங்களைக் கூறலாம். உண்மையாக இருக்கலாம்.
ஆயினும், இஸ்லாம் இன்னொரு கோணத்தில் இதனைப் பார்க்கிறது.
ஆம், மனிதன் செய்யும் பாவங்களும் பிழைகளும்கூட மழை பெய்யாமல் இருப்பதற்கான முக்கியக் காரணம் என்று இஸ்லாம் கூறுகின்றது என்று குர்ஆனையும் ஹதீஸையும் காட்டுகிறார்கள்.
நல்லவன் ஒருவன் இந்தப் பூமியில் வாழ்கின்றான் என்றால் அவனால் சக மனிதன் நலம்பெறுவதுடன், ஏனைய உயிரினங்களும் நலம் பெறுகின்றன. அதேநேரம் தீயவன் ஒருவன் இருக்கின்றான் என்றால், அவனால் பாதிப்படைவது சக மனிதன் மட்டுமல்ல.. மாறாக, அவன் வாழும்பகுதி, கால்நடைகள், ஏன் மரங்கள்கூட பாதிப்படைகின்றன என்று நபி (ஸல்) அவர்கள் சுட்டிக்காட்டியுள்ளார்கள்.
ஒருமுறை அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்களைக் கடந்து ஒரு பிரேதம் (ஜனாஸா) கொண்டுசெல்லப்பட்டது. அப்போது நபிகளார் (ஸல்), (இவர்) ஓய்வு பெற்றவராவார்; அல்லது (பிறருக்கு) ஓய்வு அளித்தவராவார் என்று சொன்னார்கள். மக்கள், “இறைத்தூதர் தூதர் அவர்களே! ஓய்வு பெற்றவர்; ஓய்வு அளித்தவர் என்றால் என்ன?” என்று கேட்டார்கள்.

நபி (ஸல்) அவர்கள், "இறைநம்பிக்கை கொண்ட அடியார் (இறக்கும்போது) இவ்வுலகத்தின் துன்பத்திலிருந்தும் தொல்லையில் இருந்தும் அவர் நிம்மதிபெற்று இறையருளை நோக்கிச் செல்கிறார்.
பாவியான அடியான் (இறக்கும்போது) அவனி(ன் தொல்லைகளி)டமிருந்து மற்ற அடியார்கள், நாடு நகரங்கள், மரங்கள் மற்றும் கால்நடைகள் ஆகியன நிம்மதி பெறுகின்றன" என்று சொன்னார்கள். (புகாரி, முஸ்லிம்)
தீயவன் ஒருவன் உலகில் உயிர் வாழ்கின்றான் என்றால் அவன் தீயவனாக இருப்பதன் பாதிப்பு அவனுக்கு மட்டுமல்ல. மாறாக, அவன் வாழும் பகுதியில் இருக்கும் கால்நடைகள், மரம் செடிகொடிகள்கூட பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றன. ஆன்மிக ரீதியாகப் பார்க்கும்போது அவனது பாவத்தின் காரணத்தால் மழை தடுக்கப்படுகிறது என்பது ஒருபுறம் இருக்கட்டும்.
அதேவேளை, உலகிய ரீதியாகப் பார்க்கும்போது மழைக்குக் காரணமாக அமையும் மரம் செடி கொடிகளை அவன் அழிக்கின்றான் என்பது இந்த நபி மொழியின் இன்னொரு கோணம் ஆகும். எனவேதான், 'கெட்டவன் இறக்கும்போது படைப்பினங்கள் அனைத்தும் நிம்மதி பெறுகின்றன' என்று பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்.
ஆக, மனிதர்கள் செய்யும் தவறுக்கு இயற்கையையும், இறைவனையும் குறை கூறுவது முறையற்ற செயல். வளர்ந்த மரங்களை எல்லாம் வெட்டிக்கொண்டே, 'மரம் நடுவோம் மழை பெறுவோம்' என்று வெற்றுக்கூச்சல் போடுவதால் என்ன பயன்? பசுமை மரங்களை வெட்டிச் சாய்த்துவிட்டு பசுமைவழிச் சாலைகள் அமைப்பதால் மழை நீர் தடுக்கப்படும் என்பதை ஏன் உணருவதில்லை.
'விண்ணின் மழைத்துளி மண்ணின் உயிர் துளி' என்பது சாத்தியமாக வேண்டும் என்றால் மரங்கள் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். இல்லையென்றால்.. மரங்களை அழிப்பவர்கள் இயற்கைச் சீற்றத்தால் அழிவதற்குள் இறைவனின் சீற்றத்தால் அழிவார்கள் என்பதையும் மறந்துவிடக் கூடாது.
மரங்கள் அழிக்கப்படுவதன் மூலம் விண்ணின் மழைத்துளி தடுக்கப்படுவது ஒருபுறம் என்றால், இன்னொரு புறம் தனது பாவச்செயல்களாலும் மழையை மனிதன் வரவிடாமல் தடுக்கின்றான். ஆகவே இறைவனின் கோபப்பார்வை அவர்கள் மீது இறங்குகிறது.

தத்தமது காலங்களில் பெரும் செல்வாக்குடன் விளங்கிய எத்தனையோ சமூகத்தாருக்கு வழங்கியிருந்த அருள் வளங்களை அழித்தது குறித்து இறைவன் இவ்வாறு கூறுகின்றான்:
"மேலும், அவர்களுக்காக நாம் வானத்திலிருந்து நன்கு மழை பொழிய வைத்தோம். மேலும், அவர்களுக்குக் கீழே ஆறுகளையும் ஓடச் செய்தோம். ஆனால் இறுதியில் (அவர்கள் நன்றி கொன்ற போது) அவர்கள் செய்த பாவங்களினால் நாம் அவர்களை அழித்துவிட்டோம்". (திருக்குர்ஆன் 6:6)

இவர்கள் அழிக்கப்பட்டமைக்கான காரணம் என்ன? சுயநலம் கொண்ட தங்களது மோசமான செயல்களால் மழையைத் தடுத்தார்கள். நதிகளில் இருந்து தண்ணீரை உறிஞ்சி எடுத்தார்கள். பாட்டலில் விற்பனை செய்து காசாக்கினார்கள். தண்ணீர் இன்றி மக்கள் பெரும் துன்பத்திற்கு உள்ளானார்கள். ஆகவே வாழ்ந்தது போதும் என்று இறைவன் அவர்களை அழித்தான்.
அதேவேளை மீண்டும் தண்ணீரைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கான காரணத்தையும் இறைவனே கற்றுத்தருகின்றான். ஆம், செய்த செயல்கள் தவறுதான் என்று தெரிந்துவிட்டால் பாவ மீட்சி செய்யுங்கள். செய்த பிழையைத் திருத்துங்கள். தொடர் மழையைப் பெறலாம் என்றும் இறைவன் கூறுகின்றான்.
"உங்கள் இறைவனிடம் மன்னிப்புக் கோருங்கள். ஐயமின்றி அவன் பெரிதும் மன்னிப்பவனாக இருக்கின்றான். அவன் உங்கள்மீது வானத்திலிருந்து நிறைய மழையைப் பொழியச் செய்வான். செல்வத்தையும் சந்ததிகளையும் உங்களுக்கு வழங்குவான். உங்களுக்காகத் தோட்டங்களை உருவாக்குவான். உங்களுக்காக ஆறுகளையும் ஓடச் செய்வான்" (71:10-12)

தமிழகமெங்கும் பள்ளிவாசல்களில் பரவலாக மழைத்தொழுகையும், பிரார்த்தனைகளும் நடைபெறுவதை நாம் கவனித் திருக்கலாம். நல்ல விஷயம்தான். அதேவேளை இறைவன் கூறும் இந்த அழகிய உபதேசத்தையும் கொஞ்சம் கவனத்தில் இருத்தினால், மாதம் மும்மாரி பொழியாவிட்டாலும் போதுமான அளவுக்கு மழை கிடைக்கலாம்.
ஆக, பெரும்பாலும் மழை கிடைக்கப்பெறுவதும், தடுக்கப்படுவதும் மனிதக்கரங்களில் இருக்கின்றது. இறைவனின் நாட்டம் என்பது மேலதிக கருணை மட்டுமே.
இதில் இன்னொரு நகைமுரண் என்னவென்றல்.. மழலையர் பள்ளிக்கூடங்களில் இருந்தே நமது குழந்தைகளுக்கு நாம் சொல்லிக் கொடுக்கும் பால பாடம்," ரெயின் ரெயின் கோ அவே" ("மழையே.. மழையே தூரப்போ") என்ற ஆங்கிலப் பாடல். பின் எங்கிருந்து மழை வரும்..?
குழந்தைகளின் பிரார்த்தனைகளைத்தானே இறைவன் வேகமாக அங்கீகரிப்பான்.. இல்லையா..?

இனியவை ஐம்பது 3.

(மன்னித்துக் கொள்ளுங்கள்)

"நேற்று காலையில் என் மகளுடன் சண்டை . அவள் என்னை அடித்தாள்; கிள்ளினாள்; கடித்தாள். இரவு தூங்கப் போகும்முன், வழக்கம்போல் எனக்கு முத்தம் கொடுக்க வந்தாள்.
'ஒன்றும் தேவையில்லை' என்றேன் வெறுப்புடன். 'இதேபோல் நான் உன்னை அடித்துக் கடித்துக் காயப்படுத்திவிட்டு, முத்தம் கொடுக்க வந்தால், நீ என்ன செய்வாய்?' என்றேன்.
சற்றும் யோசிக்காமல் அவள், 'உன்னை மன்னித்துவிடுவேன். என்ன இருந்தாலும் நீ என் அம்மா அல்லவா?' என்றாள்" இதைச் சொல்லும்போது அந்தப் பெண்மணிக்குக் கண்ணீர் வந்துவிட்டது.
மன்னிப்பு என்பது அவ்வளவு உணர்ச்சிகரமானது. ஆனால்,
இப்பேர்பட்ட மன்னிப்பை இந்த உலகின் ஒரு மூலையில் விற்பனையும் செய்யப்படுகிறது என்றால், வியப்பல்லவா அது.
ஆஸ்திரேலியாவில் சிட்னி நகரத்துக்கு அருகே ஒரு மிகப் பெரிய கோயில் இருக்கிறது. சீனக் கோயில் போன்ற பிரமாண்டமான அமைப்பு. அந்தக் கோயிலில், இன்னின்ன பாவங்களுக்கு இன்னின்ன தொகை செலுத்தி கடவுளிடம் மன்னிப்புப் பெறலாம் என்று பட்டியலாகவே குறிப்பிடப்பட்டு இருந்தது.
அந்நிய நாட்டுப் பணம் என்றால் எந்த விகிதத்தில் கொடுக்க வேண்டும் என்றும் அருகிலேயே குறிப்பிட்டு இருந்தார்கள்.

மனிதன் இருக்கும்வரை, பாவங்கள் செய்யாமல் இருக்கவும் போவதில்லை; இந்தக் கோயில்களுக்குப் பணவரத்து குறையவும் போவதில்லை என்று தோன்றியது. முன்பணம் செலுத்தி கடவுளிடம் மன்னிப்பு வாங்கிவிட்டு, பாவம் செய்யும் வசதி வந்தால்கூட ஆச்சர்யம் இல்லை.
ஆனால் பைபிளில் "மற்ற மனிதர்கள் செய்யும் குற்றங்களை நீங்கள் மன்னித்தால் உங்கள் விண்ணகத் தந்தையும் உங்களை மன்னிப்பார்' (மத்தேயு 6:14).
பிறரை நாம் மன்னிக்கும்போது நாம் இறைவனின் சாயலைப் பெறுகிறோம். அதாவது இறைவனின் மன்னிக்கும் குணத்தை நாம் பெறுகிறோம். இறைவனை நாம் பின்பற்றுவதால், நாமும் இறைகுணத்தைப் பெற்று நல்ல மனிதர்களாகிறோம்.
எங்கு சென்றாலும் எப்போதும் பிறறை மன்னிக்க வேண்டும் என்பது இயேசுவின் சீடர்கள் அனைவருக்கும் இயேசு தந்த அன்புக் கட்டளை. "மன்னியுங்கள். மன்னிப்பு பெறுவீர்கள்' (லூக்காஸ் 6:37)."
ஒருவர் நமக்கு தீமை செய்கிறார். நமக்கு அவர் மேல் கோபம் கொப்பளிக்கிறது. பின் அவர் தனது தவறை உணர்ந்து நம்மிடம் மன்னிப்பு கேட்கிறார். நாமும் வாயால் " மன்னித்தோம் " என்று கூறி விடுகிறோம்.
நாம் அவரை உண்மையில் மனதால் மன்னித்தோம் என்று எப்படி அறிவது?
அவருக்கு ஏதோ ஒரு விபத்து அல்லது துன்பம் ஏற்பட்டு, அதை நாம் கேள்விப்பட்டவுடன், நம் மனம் மகிழ்ந்தால், அவரை நாம் மன்னிக்க வில்லை என்று பொருள்.
"ஐயோ அவருக்கு அப்படி ஆகிவிட்டதே என்று கவலைப்பட்டால் அவரை நாம் மன்னித்து விட்டோம் என்று பொருள்.
ஆனால் இறைவன் மன்னிப்பதில் மிக தாராளமானவன் என்று (குர்ஆன் 53:32) கூறுகிறான். அல்லாஹ்விற்கு அஞ்சி பெரும் பாவங்களைச் செய்யாது தவிர்த்து விடுவோர் அறியாமல் செய்த சிறு பாவங்களை மன்னிப்பதில் தாராளமானவன் அல்லாஹ் என்று அறிவிக்கிறது இந்த வசனம்.
பகலில் தவறு செய்தவர் இரவில் மன்னிப்பு கேட்பதற்காகவும்; இரவில் தவறு செய்தவர் பகலில் மன்னிப்பு கேட்பதற்காகவும் கைகளை விரித்தே வைத்திருக்கிறான் அல்லாஹ்.
நீங்கள் இரவிலும் பகலிலும் பாவம் செய்கிறீர்கள். நான் அனைத்து பாவங்களையும் மறைத்து கொண்டிருக்கிறேன். ஆகவே, என்னிடம் பாவமன்னிப்பு கோருங்கள். நான் உங்கள் பாவங்களை மன்னிக்கிறேன் என்கிறான் என்றும் அடியார்களுக்கு அருள்புரியும் அல்லாஹ்.
அல்லாஹ்தான் அடியார்களின் பாவமன்னிப்பு கோரலை ஏற்று குற்றங்களை மன்னிக்கிறான். இன்னும் நீங்கள் செய்ததை அவன் நன்கறிவான் என்று கூறுகிறது (குர்ஆன் 42:25)

எவர் மன்னிப்பைக்கோரி நம்பிக்கையோடு நற்செயல்களைச் செய்தாரோ அத்தகையோரின் பாவங்களை அல்லாஹ் மன்னிப்பதோடு அவர் செய்த தீமைகளை நன்மைகளாக மாற்றி விடுகிறான். அல்லாஹ் மிக்க மன்னிப்பவனாகவும் மாபெரும் கிருபை உடையவனாகவும் இருக்கிறான்

இனியவை ஐம்பது 4

(விபச்சாரம் மன்னிக்கப்படுமா ?)

மேரி மேக்டலீன் பற்றிய பிரபலமான கதை உங்களுக்குத் தெரியுமா ?
அவள் உடலை விற்றுப் பிழைப்பு நடத்தி வந்தாள். அவள் ஊருக்கு யேசு வந்தபோது, அவரைச் சந்திக்க விரும்பினாள். ஆனால், 'இழிதொழிலில் ஈடுபட்டிருக்கும் என்னை உன்னதமான மனிதர் எப்படிச் சந்திப்பார்?' என்று அவளுக்குள் ஒரு போராட்டம்.
அதிகமான கூட்டம் இல்லாதபோது, யேசுவை அவள் அண்டினாள். அவரைத் தீண்டும் தகுதி தனக்கு இல்லை என்று, அவர் உடைகளைப் பற்றிக் கொண்டு நின்றாள்.
“பாவிகளை நீங்கள் மன்னிப்பதாகச் சொல்கிறார்களே? என்னையும் மன்னிப்பீர்களா?"
யேசு சொன்னார்: "நீ ஏற்கெனவே மன்னிக்கப்பட்டுவிட்டாய்."
‘பத்து வருடம் தலைகீழாக நின்று தவம் செய்' என்று யேசு அவளுக்குப் பரிகாரம் எதையும் பரிந்துரைக்கவில்லை. தான் மன்னித்ததாகக்கூட சொல்லிக் கொள்ளவில்லை. அவள் நிலை மன்னிக்கப்பட்டுவிட்டது என்றார்.
குற்றம் என்று ஆத்மார்த்தமாக உணர்ந்த கணத்திலேயே அது மறைந்துவிடுகிறது.
"நாங்கள் நபி (ஸல்) அவர்கள் அருகில் இருந்துகொண்டிருந்தோம். அப்போது அவர்கள், ''அல்லாஹ்விற்கு எதையும் இணை கற்பிக்கமாட்டீர்கள்; விபசாரம் புரியமாட்டீர்கள்; திருடமாட்டீர்கள் என்று எனக்கு உறுதிமொழி அளிப்பீர்களா?'' என்று கேட்டுவிட்டுப் பெண்கள் பற்றிய (60:12ஆவது) இறைவசனத்தை ஓதினார்கள்.
தொடர்ந்து நபி (ஸல்) அவர்கள், ''உங்களில் எவர் (இந்த உறுதி மொழியை) நிறைவேற்றுகிறாரோ அவருக்குரிய பிரதிபலனைத் தருவது அல்லாஹ்வின் பொறுப்பாகும். மேற்கூறப்பட்ட (விபசாரம் முதலான)வற்றில் எதையாவது ஒருவர் செய்து அதற்காக (இவ்வுலகில் இஸ்லாமியச் சட்டப்படி) அவர் தண்டிக்கப்பட்டுவிட்டால், அதுவே அவருக்குப் பரிகாரமாகிவிடும்.
மேற்கூறப்பட்டவற்றில் எதையவாது ஒருவர் செய்து, பின்னர் அல்லாஹ் அதனை (யாருக்கும் தெரியாமல்) மறைத்துவிட்டால், அவர் அல்லாஹ்வின் பொறுப்பில் விடப்படுகின்றார். அவன் நாடினால் அவரை வேதனை செய்வான்; அவன் நாடினால் அவரை மன்னிப்பான்'' என்று சொன்னார்கள். அறிவிப்பவர் : உபாதா பின் ஸாமித் (ரலி) நூல் : புகாரி (4894)

அல்லாஹ் நாடினால் மன்னிப்பான் என்று வருகின்ற காரணத்தினால் விபச்சாரக் குற்றம் என்பது இறைவனின் மன்னிப்பிற்குரிய பாவம்தான் என்பதை நாம் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.
எனவே விபச்சாரம் செய்தவர்கள் மரணமடைந்து விட்டாலும் நாம் அவர்களுக்கு பாவமன்னிப்பு தேடுவதில் தவறு கிடையாது. நிச்சயமாக நம்முடைய துஆவின் மூலம் இறைவன் அவர்களது பாவங்களை மன்னிக்கக்கூடும்.
மேலும் விபச்சாரக் குற்றம் செய்தவர் இணைகற்பிக்காத நிலையில் மரணித்திருந்தால் நிச்சயமாக அவர் விபச்சாரம் செய்திருந்தாலும் அவர் சுவனம் செல்லவார். இதனை பின்வரும் நபிமொழியிலிருந்து அறிந்து கொள்ளலாம்.

அபூதர் (ரலி) அவர்கள் கூறினார்கள்: ''எனது இரட்சகனிட மிருந்து ஒரு(வான)வர் என்னிடம் வந்து ஒரு சுபச் செய்தியை அறிவித்தார். அதாவது 'எனது சமுதாயத்தில் யார் அல்லாஹ்வுக்கு எதையும் இணையாக்காமல் இறக்கின்றாரோ அவர் சொர்க்கத்தில் நுழைவார்' என்று அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள். உடனே நான், ''அவர் விபசாரத்திலோ திருட்டிலோ ஈடுபட்டிருந்தாலுமா?'' எனக் கேட்டேன். அவர் விபசாரத்திலோ திருட்டிலோ ஈடுபட்டிருந்தாலும்தான்'' என்று பதிலளித்தார்கள்.' அறிவிப்பவர் : அபூதர் (ரலி) நூல் : புகாரி (1237)
மேற்கண்ட நபி மொழியிலிருந்தும் விபச்சாரக் குற்றம் பெரும் பாவமாக இருந்தாலும் இறைவனின் மன்னிப்பிற்குரிய குற்றம்தான் என்பதை அறிந்து கொள்ளலாம்."

இனியவை ஐம்பது 5
('மறந்திட்டேன்ங்க !')

ஒரு பெண்மணி சூப்பர் மார்க்கெட்டில் ஷாப்பில் முடித்துவிட்டு, கேஷ் கவுண்ட்டரில் பணம் கொடுப்பதற்கு ஹேண்ட் பேக்கைத் திறந்தபோதுதான், தன் டூ வீலர் சாவியைக் காணவில்லை என்பதை உணர்ந்தார். 'வழக்கம் போல வண்டியிலேயே சாவியை விட்டுவிட்டேன் போலிருக்கு' என்று வாசலில் ஓடிப்போய்ப் பார்த்தார் அங்கே வண்டியைக் காணவில்லை.

அவருக்கு கணவரிடம் இதைப்பற்றிச் சொல்ல பயம் 'வண்டியிலேயே சாவியை விடாதேன்னு எத்தனை தடவை சொல்லியிருக்கேன் எவனாவது வண்டியைத் திருடிட்டுப் போயிடுவான்' என்று பலமுறை கண்டித்த மனிதர் அவர் இப்போது சொன்னால் இன்னும் மோசமாகத் திட்டுவார்! பயந்துபோன அந்தப் பெண்மணி,
சூப்பர் மார்க்கெட மேலாளரிடம் தன வாகனம் திருட்டுப் போன விஷயத்தைச் சொல்லி முறையிட்டார்.
விவரங்களைக் கேட்ட அவர், உடனே செக்யூரிட்டி ஆட்களிடம் தகவல் சொன்னார். "கவலைப்படாதீங்கம்மா சிசிடிவி கேமராவில் பார்த்துக் கண்டுபிடித்துவிடலாம்" என்று நம்பிக்கை கொடுத்தார் அந்த மேலாளர்.
அந்த நேரத்தில் அவர் கணவரிடமிருந்து போன். வாகனம் தொலைந்த விஷயத்தைச் சொல்லியாக வேண்டுமே என்று பயந்து அந்தப் பெண்மணி போனை எடுக்கவில்லை. என்ன ஆனாலும் ஆகட்டும் என போனை ஸ்விட்ச் ஆஃப் செய்துவிட்டார் !
இப்போது சூப்பர் மார்க்கெட் மேனேஜரின் செல்போன் அலறியது. போன் பேசியதும் உற்சாகமான மேனேஜர், அந்தப் பெண்மணி பக்கம் திரும்பினார். "உங்க வண்டி கிடைச்சுடுச்சும்மா. அதைத் திருடிக்கிட்டுப் போனவன் வண்டியோட திரும்ப நம்ம கடைக்கே வந்திருக்கான். செக்யூரிட்டிங்க பிடிச்சு வச்சிருக்காங்க வாங்க போகலாம்" என்று கூப்பிட்டார்.
வாசலுக்குப் போன அந்தப் பெண், அங்கே தன் கணவரைப் பார்த்த அதிர்ச்சியில் அப்படியே உறைந்து நின்றார்.
" அடியே. உன் ஞாபக மறதியில் இடி விழ' நீ இன்னைக்குக் கடைக்குத் தனியா வரலை, நான்தான் உன்னை இங்கே டிராப் பண்ணிட்டு, பக்கத்துத் தெருவில் இருக்கிற ஏடிஎம்முக்குப் போயிட்டு வர்றேன்னு போனேன். உன்னை அழைச்சுட்டுப் போக இங்க திரும்ப வந்தா, என்னை வண்டி திருடன்னு செக்யூரிட்டிங்க வந்து பிடிக்கறாங்க" என்று சுணவர் கதறினார்.
அவரின் மனைவி உடனே ஃபுல் ஃபார்முக்கு மாறினார். "வழக்கம்போல நான் தனியா வண்டியில் இங்க வந்திருந்தா இவ்வளவு பிரச்னை வந்திருக்காது. நீங்க ஏடிஎம் போகணும்னு என் கூட வந்ததால்தான் இத்தனை குழப்பமும்" என்று கணவரைக் குற்றம் சாட்ட,
இன்னொரு புதிய பிரசனை அங்கே உருவானது. யோசித்துப் பார்த்தால் இங்கே யார்மீதும் தவறில்லை. மறதி மனித இயல்பு, அதனால் ஒரு சிறு பிழை நடக்கிறது. ஆனால் அது இவ்வளவு பெரிய சிக்கலாவது முழுக்க முழுக்க நம் இயல்பினால்தானே.

இயந்திரத்தனமான வாழ்க்கையில் நிம்மதியில்லாமல் பல்வேறு வேலைப்பளுவினால் ஏற்படும் மன அழுத்தம் மற்றும் பதற்றம் காரணமாகத் தான் தன்னைத்தானே மறக்கக்கூடிய அளவிற்கு ஞாபக மறதி நோய் மனிதனை ஆட்கொள்கின்றது.
இந்த நோய் ஐவேளைத் தொழுகைகளைக் குறித்த நேரத்தில் தொழும் முஸ்லிம்களைத் தாக்குவதில்லை என்று சமீபத்தில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன.
குறித்த நேரத்தில் இஸ்லாம் விதித்துள்ள ஐங்காலக் கடமையான தொழுகையை நிறைவேற்றுவதன் மூலம் அல்ஸிமர்ஸ் எனும் ஞாபக மறதி நோயை 50% கட்டுப்படுத்தலாம் என அமெரிக்க - இஸ்ரேலிய விஞ்ஞானிகள் நடத்திய ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது.
ஞாபக மறதி நோயால் 4 மில்லியன் அமெரிக்கர்கள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக புள்ளி விபரங்கள் தெரிவிக்க, அமெரிக்க மற்றும் இஸ்ரேல் விஞ்ஞானிகள் இது குறித்த ஆய்வில் இறங்கினர்.

நினைவாற்றல் குறையாமலிருக்க பயிற்சி மையங்கள் மற்றும் இதர வழிகளில் பயிற்சி மேற்கொள்பவர்களை விட குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தொழுகையைப் பேணுபவர்களுக்கு அல்ஸிமர்ஸ் நோய் தாக்கும் வாய்ப்பு குறைவாகும் என இந்த ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது.

பாஸ்டன் பல்கலைக்கழகம் மற்றும் கிளிவ்லேண்டில் உள்ள கேஸ் வெஸ்டர்ன் ரிசர்வ் பல்கலைக்கழகத்தின் ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஒத்துழைப்புடன் அறிவியல் மற்றும் தொழில்நுட்ப டெக்னியான் என்ற இஸ்ரேல் நிறுவனம், மற்றும் ஐக்கிய சுகாதார அமெரிக்க தேசிய நிறுவனம் ஆகியவற்றின் ஆதரவுடன் இந்த ஆய்வு நடத்தப்பட்டது. அந்த ஆய்வில் ஐவேளைத் தொழுகையை குறித்த நேரத்தில் தொழுபவர்களுக்கு இந்த ஞாபக மறதி நோய் தாக்குவதில்லை என்ற உண்மை தெரிய வந்துள்ளது.
ஐவேளைத் தொழுகையை குறித்த நேரத்தில் தொழும் நபர்களுக்கு நோயின் கடுமை 24 சதவீதம் குறைவாக இருக்கும் என ஆய்வில் கூறப்படுகிறது. அல்ஸிமர்ஸ் நோயைத் தடுக்க இதர பயிற்சி வகைகளை விட குறித்த நேரத்தில் தொழுவதால் இரட்டிப்பு பலன் கிடைப்பதாக ஆய்வு கூறுகிறது.

குறித்த நேரத்தில் தொழுகையை பேணுவது அல்ஷிமர்ஸ் நோயிலிருந்து காப்பாற்றுவதுடன் புத்தியாகவும், சிந்தனை ரீதியாகவும் பேசுவதற்கு தேவையான ஆக்கப்பூர்வமான பலன்கள் கிடைப்பதாக இந்த ஆய்வுக் குழுவின் தலைவராகப் பணியாற்றிய பேராசிரியர் ரிவேகா இஜெல்பெர்க் கூறுகிறார்.
65 வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட நபர்களிடம் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில் 92 பேருக்கு மட்டுமே ஞாபக மறதி நோய் பாதித்துள்ளது. 300 பேருக்கு சிறிய அளவில் பாதித்துள்ளது. மீதமுள்ளோருக்கு எவ்வித பாதிப்பும் இல்லை; ஐவேளை தொழும் முஸ்லிம்களை இது பாதிக்கவில்லை என்பதும் தெரிய வந்துள்ளது.
நிச்சயமாக மனிதன் அவசரக்காரனாகவே படைக்கப்பட்டிருக்கின்றான்.

அவனை ஒரு கெடுதி தொட்டுவிட்டால் பதறுகிறான்; ஆனால் அவனை ஒரு நன்மை தொடுமானால் (அது பிறருக்கும் கிடைக்காதவாறு) தடுத்துக்கொள்கிறான். தொழுகையாளிகளைத் தவிர- (அதாவது) தம் தொழுகையின் மீது நிலைத்திருக்கின்றார்களே அவர்கள்.அவர்களது பொருள்களில் (பிறருக்கு) நிர்ணயிக்கப்பட்ட பங்கு உண்டு. யாசிப்போருக்கும் வறியோருக்கும் (அவர்களின் பொருட்களில் பங்குண்டு). அன்றியும் நியாயத் தீர்ப்பு நாள் உண்டென்பதை (மெய்ப்படுத்தி) உறுதிகொள்பவர்கள்.இன்னும் தம்முடைய இறைவன் (வழங்கக் கூடிய) வேதனைக்கு அஞ்சியவாறு இருப்பார்களே அவர்கள். (குர்ஆன் : 70:19- 27)
இந்த ஆய்வின் முடிவில் என்ன சொல்லியுள்ளார்களோ அதை 1400 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இஸ்லாம் தெளிவுபடுத்திவிட்டது.
பதறக்கூடியவனாக உள்ள மனிதனுக்குரிய மருந்து அவன் தொழுகையாளியாக மாறுவது தான். அதைத்தான் ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு ஆய்வு செய்து தற்போது கண்டுபிடித்துள்ளார்கள். இதன் மூலம் இஸ்லாம் இறைவனின் மார்க்கமே என்பது மீண்டும் நிரூபணமாகியுள்ளது.

இனியவை ஐம்பது 6

(எங்கெங்கும் அருள்)

"கையளவு மண்ணையும், நாற்றமெடுத்த சாணத்தையும் தாவரத்திடம் கொடுத்தால், அதை எப்படி நறுமணம் வீசும் ஒரு பூவாக மாற்றிக் காட்டுகிறது
இந்தப் பூமியில் தினம் தினம் இதுபோலத்தான் நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கிறது. நீங்கள் கவனிக்கவில்லை. கவனித்தால், கணக்கில்லாத அதிசயங்களைக் கண்டு நீங்கள் பிரமித்துப் போவீர்கள் !
ஒரு குருவிடம் சீடன் "உங்களை ஆச்சர்யப்படுத்திய அதிசயம் எது?" என்று கேட்டான்.
குரு சொன்னார், "ஒவ்வொரு விடியலிலும் பூமி புதிதாகி இருக்கிறது. அதைக் கவனிக்கத் தவறுவது நாம்தான். வாழ்க்கை உனக்கான பொக்கிஷங்களை வைத்துக்கொண்டு அது காத்திருக்கிறது. அது சிறு புன்னகையாகவோ, பெரிய வெற்றியாகவோ எதிர்ப்படலாம் . கணத்துக்குக் கணம் உன்னைச் சுற்றியுள்ளது

எல்லாம் மாறிக்கொண்டே இருக்கிறது. எது வாடிக்கையானது என்று அலட்சியமாக நினைக்கிறாயோ, அதையே முழுமையான கவனத்துடன் வேறு கோணத்தில் பார். முற்றிலும் புதிய வாய்ப்புகளும் புதிய நம்பிக்கைகளும் கொண்ட சந்தர்ப்பமாக அது மலரும்."

முழுமையான ஈடுபாட்டுடன் ஊன்றிக் கவனித்தால், இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் சிறு சிறு விஷயம்கூட பேரதிசயம்தான். அரைகுறை மனதுடன் எதையும் அணுகாதீர்கள். அப்படி நீங்கள் முழுமையாக வாழ்ந்து கொண்டு இருந்தால், வாழ்க்கை ஒரு கணம்கூட உங்களுக்கு சலித்துப் போகாது.
ஆங்கிலக் கவிஞர் எலியட் 'எல்லாவற்றையும் முதல் தடவை பார்ப்பதுபோல் கவனி' என்று சொன்ன வாக்கியத்தில் நிறைய அர்த்தம் பொதிந்திருக்கிறது !
அனைத்தையும் விரும்ப வேண்டும். நேசிக்க வேண்டும். அங்கிருந்து தான் உங்களுக்கு அருள் கிடைக்கும். நம்புகிறீர்களா ? நீங்கள் எதையெல்லாம் நேசிக்கிறீர்களோ அவை எல்லாம் உங்களுக்கு அருள் பாலித்துக் கொண்டுதான் இருக்கின்றது !
ஒரு செடியில் உள்ள ஒரு இலையை நேசித்து பாருங்கள். அந்த இலையின் வரிகளைக்கூட தனி மரியாதையும் தனிப்பட்ட அன்பும் அக்கறையும் கொடுத்து பாருங்கள். அந்த இலை மட்டும் நன்றாகவும், மற்ற இலைகளிலிருந்து வித்தியாசமாகவும் அது இருக்கும் என்பதை நீங்கள் உணர்வீர்கள். காரணம் அந்த இலையின் மீது உங்கள் அன்பு படிந்திருக்கிறது !

நீங்கள் அந்த ஒரு இலையை பாதுகாக்க வேண்டாம். தினமும் பார்த்து சிரித்துவிட்டு அன்பு செலுத்துங்கள். அதுவே போதுமானது. அதனால் அந்த இலை உங்களை புரிந்து கொள்கிறது. அதன் மீது படிந்த உங்கள் அன்பு அதனுள் அருளைச் சுரக்கிறது ! இந்த அருள் இறைவனின் அருள் என்பதை உணருங்கள்.
ஏழைகளின் மீது அன்பு செலுத்துங்கள். அவர்களின் சிரிப்பில் இறைவனைக் காண்பீர்கள்
"ஜாபிர் இப்னு அப்துல்லாஹ் (ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கின்றார்கள்: “ஒரு நாள் நாங்கள் குழுமியிருந்த சபைக்கு வருகை தந்த அண்ணல் நபி {ஸல்} எங்களை நோக்கி :
“தோழர்களே! கொஞ்ச நேரத்திற்கு முன்பாகத்தான் என் நண்பர் ஜிப்ரயீல் (அலை) அவர்கள் வருகை தந்து வியத்தகு வரலாறு ஒன்றைக் கூறி என்னை நெகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்திப்போனார்” என்று கூறி விட்டு..
எங்களிடம் “என்னிடம் வருகை தந்த ஜிப்ரயீல் (அலை) அவர்கள் “முஹம்மத் {ஸல்} அவர்களே! சத்தியத்தைக் கொண்டு உங்களை நபியாக அனுப்பிய அல்லாஹ்வின் மீது ஆணையாக! அல்லாஹ்வின் அடியார்களில் ஒரு நல்லடியார் இருந்தார்.

அந்த அடியார் நாற்புறமும் கடலால் சூழப்பட்ட தீவு ஒன்றில் மலையின் உச்சியில் 500 ஆண்டு காலம் அல்லாஹ்வை வணங்கி வழிபடுவதிலேயே கழித்து வந்தார்.
கடல் சூழ்ந்த – உப்பு நீர் நிறைந்த அந்தப் பகுதியிலும் கூட அல்லாஹ் அவருக்கு மதுரமான ஓர் நீரூற்றை ஓடச் செய்தான். அருகில் ஓர் மாதுளை மரத்தையும் உருவாக்கிக் கொடுத்தான்.
தினமும் மாலை நேரத்தில் மலையின் உச்சியிலிருந்து கீழிறங்கு வரும் அவர் அந்த மாதுளை மரத்திலிருந்து ஒரு கனியை உண்டு விட்டு, அந்த நீரூற்றிலிருந்து சிறிது நீர் அருந்தி விட்டு உளூ செய்து விட்டு மீண்டும் மலை உச்சிக்கு சென்று வணக்க வழிபாடுகளில் ஈடுபட்டு விடுவார்.
ஒரு நாள் அந்த நல்லடியார் அல்லாஹ்விடம் பிரார்த்திக்கும் போது “யாஅல்லாஹ்! என் உயிர் பிரியும் தருவாயில் என் ரூஹ் உனக்கு நான் ஸஜ்தா செய்யும் நிலையிலேயே பிரிய வேண்டும் என ஆசிக்கின்றேன்! மேலும், என் உடலை மறுமை நாள் பரியந்தம் வரையில் அந்த நிலையிலேயே நீ பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க வேண்டும்! மேலும், அதே நிலையிலேயே நான் எழுப்பப்பட வேண்டும்! என்னுடைய இந்த ஆசையை நீ நிறைவேற்றித் தர வேண்டும்” என்று கோரினார்.

அல்லாஹ்வும் அவரின் கோரிக்கைக்கு செவி சாய்த்து அப்படியே செய்தான்.வானவர்களாகிய நாங்கள் விண்ணுலகத்திலிருந்து பூமிக்கு வரும் போதும், பூமியிலிருந்து விண்ணுலகிற்கு செல்லும் போதும் அவரை அதே நிலையிலேயே கண்டோம்.
தொடர்ந்து ஜிப்ரயீல் (அலை) அவர்கள் கூறினார்கள்: “ நாளை மறுமையில் மஹ்ஷர் பெருவெளியில் மக்களோடு மக்களாக அந்த நல்லடியார் அல்லாஹ்வின் சந்நிதானத்தில் நின்றிருப்பார்.
அப்போது, அல்லாஹ் வானவர்களிடம், அவரை நோக்கி “இதோ என்னுடைய இந்த அடியானை என் அருளின் துணை கொண்டு சுவனத்திற்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள்” என்பான்.
அதற்கு, அவர் அல்லாஹ்விடம் “அல்லாஹ்வே! நான் செய்த என்னுடைய அமலின் துணை கொண்டு என்னை சுவனத்திற்கு அழைத்துச் செல்லுமாறு வானவர்களுக்கு நீ ஆணையிடுவாய் என்றல்லவா நான் எதிர் பார்த்தேன். ஆனால், நீயோ உன் அருளின் துணை கொண்டு சுவனத்திற்கு அழைத்துச் செல்லுமாறு ஆணையிடுகின்றாய்! அப்படியானால், என்னுடைய 500 ஆண்டு கால இபாதத் என்னவாயிற்று?” என்று வினவுவார்.
அப்போது, அல்லாஹ் தன் வானவர்களுக்கு “இந்த அடியானுக்கு நான் வழங்கிய அருட்கொடைகளையும், இந்த அடியான் செய்த இபாதத்களையும் கணக்குப் பாருங்கள்” என்று கட்டளையிடுவான்.
அப்போது வானவர்கள் “இவரின் 500 ஆண்டு கால இபாதத் அனைத்தும் நீ அவருக்கு வழங்கிய அருட்கொடைகளில் ஒன்றான கண்பார்வைக்கு ஈடாகி விட்டது.

நீ வழங்கிய மற்றெந்த அருட்கொடைகளுக்கும் ஈடாக வேறெந்த அமலும் அவரின் பதிவேட்டில் இல்லை” என்று அல்லாஹ்விடம் கூறுவார்கள்.

அது கேட்ட அல்லாஹ் வானவர்களிடம் “இதோ இந்த அடியானை நரகத்திற்கு இழுத்துச் செல்லுங்கள்” என்பான். அவர் நரகத்திற்கு இழுத்து செல்லப்படுவார். வழி நெடுக அவர் “இறைவா! உன் அருளின் துணை கொண்டே என்னை சுவனத்தில் நுழையச்செய்!” என அலறுவார்.
அந்த அலறலைக் கேட்டதும் அல்லாஹ் வானவர்களிடம் “அந்த அடியானை என் முன் கொண்டு வந்து நிறுத்துங்கள்!” என்பான். அவர் அல்லாஹ்வின் திருமுன் நிறுத்தப்படுவார்.
அப்போது, அல்லாஹ்வுக்கும் அந்த அடியானுக்கும் இடையே நடக்கின்ற அந்த உரையாடல் இதோ....
அல்லாஹ்: என் அடியானே! ஒன்றுமே இல்லாமல் இருந்த உன்னை படைத்தது யார்?
அடியான்: நீ தான் என் இறைவா!
அல்லாஹ்: என் அடியார்களிலேயே 500 ஆண்டு கால ஆயுளையும், வணக்க வழிபாடுகள் செய்கிற ஆற்றலையும் கொடுத்து உன்னை வாழ வைத்தது யார்?
அடியான்: நீ தான் என் இறைவா!
அல்லாஹ்: கடலும் –உப்பு நீரும் சூழ்ந்த இடத்தில் மதுரமான நீரூற்றையும், புற்பூண்டுகளே முளைத்திடாத பாறையிலிருந்து மாதுளை மரத்தையும் உனக்குக் கொடையாக வழங்கியது யார்?
அடியான்: நீதான் என் இறைவா!
அல்லாஹ்: உன் ரூஹ் ஸஜ்தா – சிரம் பணிந்த நிலையில் பிரிய வேண்டும் என்று நீ ஆசித்த போது உன் விருப்பத்தை நிறைவேற்றிக் கொடுத்தது யார்?
அடியான்: நீதான் என் இறைவா!
இந்த உரையாடலை முடித்து வைக்கும் முகமாக, இறுதியாக அல்லாஹ் அந்த அடியானிடம் “என் அடியானே! இவை அனைத்தும் என் அருளின் மூலமாகத்தான் நீ பெற்றாய்! இப்போதும், நீ என் அருளின் துணை கொண்டு தான் சுவனத்திற்கும் செல்ல இருக்கின்றாய்!
அடியானே! என் அடியார்களில் நீ நல்லவனே” என்று கூறி விட்டு வானவர்களை நோக்கி “இதோ இந்த என் அடியானை என் அருளின் துணை கொண்டு சுவனத்தில் கொண்டு போய் விட்டு விடுங்கள்!” என்பான்.
இதைக் கூறி விட்டு ஜிப்ரயீல் (அலை) அவர்கள் என்னிடம் “முஹம்மத் {ஸல்} அவர்களே! ஓர் அடியானைச் சுற்றி ஈருலகிலும் நடைபெறும் அத்துனை காரியங்களும் அல்லாஹ்வின் அருளின் துணை கொண்டே தான் அமையப் பெறுகின்றது” என்று கூறி விடை பெற்றுச் சென்றார்” என்று நபி {ஸல்} அவர்கள் எங்களிடம் கூறினார்கள்.
(நூல்: முஸ்தத்ரக் அலஸ் ஸஹீஹைன்)
வாழ்நாளெல்லாம் நன்றி செலுத்தினாலும் வல்லோன் நமக்களித்த அருட்கொடைகளில் ஒரு அருட்கொடைக்கு நாம் செலுத்தும் நன்றி ஈடாகாது என்பதை நம் மனதினில் நிலை நிறுத்த வேண்டும்.
وَاِنْ تَعُدُّوْا نِعْمَةَ اللّٰهِ لَا تُحْصُوْهَا اِنَّ اللّٰهَ لَغَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ
இன்னும் அல்லாஹ்வின் அரு(ட் கொடைக)ளை நீங்கள் கணக்கிட்டால், அவற்றை (வரையறை செய்து) நீங்கள் எண்ணி முடியாது! நிச்சயமாக அல்லாஹ் மிக்க மன்னிப்பவனாகவும், மிகக் கருணையுடையோனாகவும் இருக்கின்றான். (அல்குர்ஆன் : 16:18)

இனியவை ஐம்பது 7

(சிறைக் காற்று)

ஞானம் கற்றுக் கொண்டிருக்கும்போது உணவுக்கான நேரம் வந்தது. வெவ்வேறு தெருக்களில் சென்று பிச்சையெடுக்க சீடர்களை அனுப்பினார், ஞானக் குரு. கிடைத்த உணவைப் பெற்று அவர்கள் திரும்பினர். வெறும் கையுடன் திரும்பிய சீடன் கோபமாக இருந்தான்.
"நான் சென்ற வீட்டில், உள்ளே அருமையான விருந்து தயாராகிக்கொண்டு இருந்தது.ஆனால், கதவைத் திறந்த பெண்மணியோ, 'போ, போ... எங்களுக்கே உணவு இல்லை' என்று விரட்டினாள். 'உன் வீட்டில் உணவு இல்லாமலேயே போகட்டும்' என்று சாபமிட்டு வந்துவிட்டேன்" என்றான் அந்தச் சீடன்.
"நானாக இருந்தால், அந்த வீட்டில் எப்போதும் செல்வம் நிறைந்திருக்கட்டும் என்று ஆசீர்வதித்திருப்பேன்" என்றார் குரு .
"ஏன்? உங்களுக்குக் கோபமே வராதா?" என்று கேட்டனர், சீடர்கள்.
குரு சொன்னார், “எல்லோருக்குள்ளும் இரண்டு ஓநாய்கள் இருக்கின்றன. ஒன்று, யார் எந்தத் தப்பு செய்தாலும், அவர்களைக் கருணையுடன் பார்க்கும். மற்றது, யாரைப் பார்த்தாலும் அவர்கள் மீது ஆத்திரத்துடன் பாய்ந்து குடலைப் பிடுங்கிவிடும். அதன் பற்கள் கூர்மையானவை. மற்றவரைக் காயப்படுத்தும் நேரத்தில், நம் மீதும் அதன் பற்கள் பதிந்துவிடும். இரண்டு ஓநாய்களும் தங்கள் முன்னுரிமையை நிலைநாட்ட சதா சண்டை போட்டுக்கொண்டே இருக்கும்."
" குருவே எது ஜெயிக்கும்?"
"நாம் எதற்குத் தீனி போட்டு வளர்க்கிறோமோ, அது!" என்றார் குரு .

தவறான ஓநாய்க்குத் தீனி போட்டவர்கள் கவனம் இல்லாமல் செய்கிற முட்டாள்தனங்கள்தான் சிறையில் கொண்டு தள்ளிவிடுகின்றன. என்ன செய்வது? சமூகத்தின் பெரும்பகுதியை நிம்மதியாக வைத்திருக்க, சிலரைக் கொடூரமாகச் சிறையில் தண்டிக்க வேண்டியிருக்கிறது!
ஒரு மனிதனுக்குச் சுதந்திரம் என்பதன் முக்கியத்துவமும் மேன்மையும் சிறைச்சாலையில்தான் முழுமையாகப் புரியும். சிறைக் காற்றில் இருக்கும் வேதனை, விவரிக்க இயலாதது. மனிதனை அடக்கி வைக்கும் வலி, தாங்க இயலாதது.

இங்கிலாந்தில் போக்னோர் (Bognor) கடலோர நகரத்தில் ஓய்வெடுக்க இளவரசி சார்லோட் வந்திருந்த நேரம், போர்க்களத்தில் இருந்து திரும்பி இருந்த ஒரு சிப்பாய் ஒரு குற்றத்திற்காக குறிப்பிட்ட தொகையை அபராதம் செலுத்த வேண்டும் அல்லது சிறைச்சாலைக்கு செல்ல வேண்டும் என்று தீர்ப்பானது.
அபராதத் தொகை கட்டுவதற்கு பணம் இல்லை என்று அவன் சொன்னதாக அறிந்த இளவரசி அந்தத் தொகையை தான் செலுத்த முன் வந்தாள். அதற்கு அவள் சொன்ன காரணம் என்ன தெரியுமா ?
"ஆயுதங்களை சந்திக்கும் போர்க்களத்தை விடக் கொடுமையானது சிறைவாசம். நாட்டுக்காக யுத்தக்களம் சென்ற ஒரு சிப்பாய்க்கு அந்த அவலநிலை வர வேண்டாம்"
அடிமை கலாசாரம் என்பது இன்று, நேற்று உருவாக்கப்பட்டது அல்ல. எப்போது போர் தொடங்கப்பட்டதோ அப்போது உருவாக்கப்பட்டதுதான் அடிமை கலாசாரம்.

நபி (ஸல்) அவர்கள் பத்ருப் போரின் வெற்றிக்கு பிறகு மதீனாவிற்குள் நுழையும் போதே நபிகளாரைத் தொடர்ந்து, போர் கைதிகளும் மதீனாவிற்கு அழைத்து வரப்பட்டனர். கைதிகளைப் போர்க் களத்திலிருந்த முஸ்லிம் வீரர்களுக்குப் பங்கிட்டுக் கொடுத்து, கைதிகளிடம் நல்ல முறையில் நடந்து கொள்ள உபதேசித்தார்கள் நபிகளார்.
கைதிகளிடம் ஈட்டுத் தொகை பெற்றுக் கொண்டு அவர்களை விடுதலை செய்யலாமென்று அபூபக்ர் (ரலி) யோசனை சொன்னார்கள்.
அதனை மறுத்து உமர் (ரலி), “கைதிகளைக் கொலை செய்வதே சரி, இவர்கள் கொடுங்கோலர்கள்” என்று கூறினார்.
நபிகளார் அபூபக்ர் (ரலி) அவர்களின் ஆலோசனையை ஏற்றுக் கொண்டார்கள். கைதிகளிடம் ஈட்டுத்தொகையாக ஆயிரத்திலிருந்து நான்காயிரம் வெள்ளி நாணயங்கள் வரை நிர்ணயிக்கப்பட்டுப் பெறப்பட்டது.
ஈட்டுத் தொகையைக் கொடுக்க இயலாத கைதிகள் எழுத, படிக்கத் தெரியாத மதீனாவைச் சேர்ந்த பத்து சிறுவர்களுக்கு எழுத, படிக்கக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டுமென்று உத்தரவிடப்பட்டது. சிறுவர்கள் நன்றாகக் கற்றுக் கொண்டதும் அக்கைதிகளுக்கு விடுதலை வழங்கப்படுமென்றும் வாக்குறுதி அறிவிக்கப்பட்டது.
நபி (ஸல்) அவர்களுடைய மகள் ஸைனபின் கணவர் அபுல் ஆஸும் கைதிகளில் ஒருவராக இருந்தார்.
நபிகளாரின் மனைவி கதீஜா (ரலி) அவர்களின் ஆபரண மாலை ஈட்டுத்தொகையில் வந்ததைக் கண்ட நபிகளார், மகள் ஸைனப் (ரலி) தனது கணவனை விடுவிக்க, தனது தாயாரின் மாலையை அனுப்பியிருப்பதைப் பார்த்து, தங்களது தோழர்களிடம் அபுல் ஆஸை ஈட்டுத் தொகையின்றி விடுதலை செய்ய அனுமதி கேட்டார்கள்.
தோழர்கள் அனுமதிக்கவே, மகள் ஸைனப்பை மதீனாவிற்கு அனுப்பி விட வேண்டுமென்ற நிபந்தனையோடு அபுல் ஆஸ் விடுதலை செய்யப்பட்டார்.
“இஸ்லாமை அழித்தொழிக்க வந்த விஷமிகளை அடக்காமல் விரோதிகளை உயிருடன் சிறைபிடிப்பது எந்த நபிக்கும் தகுதியில்லை; நீங்கள் இவ்வுலகத்தின் நிலையில்லா பொருட்களை விரும்புகிறீர்கள். அல்லாஹ்வோ மறுமையில் உங்கள் நலத்தை மட்டுமே நாடுகிறான். அல்லாஹ் ஆற்றலில் மிகைத்தோனும், ஞானமுடையோனாகவும் இருக்கின்றான்.
அல்லாஹ்விடம் உங்களுடைய மன்னிப்பு ஏற்கெனவே எழுதப்படாமலிருந்தால் , நீங்கள் போர்க் கைதிகளிடம் ஈட்டுப் பணத்தை எடுத்துக் கொண்டதற்காக, உங்களை ஒரு பெரிய வேதனை பிடித்திருக்கும்” என்ற எச்சரிக்கை இறைவசனத்தை அல்லாஹ் அருளினான்.
நபிகள் நாயகம் (ஸல்) மற்றும் அவர்களுடைய தோழர் அபூபக்ர் (ரலி) இருவரும் மனம் வருந்தி அழுது அல்லாஹ்விடம் பாவ மன்னிப்பு வேண்டினர். (குர்ஆன் 8:67, 68)

இனியது ஐம்பது 8

(முழுக் கவனம்)

காடுகளில் மிருகங்கள்கூட ஆழ்ந்து கவனிக்கின்றன. குறிப்பாக, தங்கள் இரையை நோக்கி நகரும் விலங்குகள் எப்பேர்ப்பட்ட கலையாத கவனத்துடன் இருக்கின்றன என்று கவனியுங்கள். இரவு இருட்டில் அந்த ஆழ்ந்த கவனம் இல்லையென்றால், வனங்களில் அவைகள் பிழைத்திருக்க முடியாது.
இருட்டில் கண்தெரிவது மிருகங்களுக்கே அது சாத்தியம் என்றால், மனிதர்களுக்கு ஏன் சாத்தியமில்லை? விலங்குகளைவிட பரிணாம வளர்ச்சி கண்டவர்கள் அல்லவா நாம்? உங்கள் விழிகள்கூட உங்களுக்கு எல்லாவற்றையும் காண்பிக்க வல்லவை. ஆனால் நாம்தான் கவனம் செலுத்திய எதையும் பார்க்கவில்லை.

கன்னி மேரி, பாலகன் யேசுவைப் பூமிக்கு அழைத்து வந்திருந்தாள். தொட்டில் குழந்தையாய் பேசிய யேசுக் காண தேவாலயத்தில் பாதிரியார்கள் கூடினர். ஒவ்வொருவராக மேரியை அணுகி யேசுவைத் தரிசித்தனர். தங்களுக்குத் தெரிந்த பிரார்த்தனைகளைச் சொல்லினர்.
பாலகன் யேசுவிடம் எந்த மாற்றமும் இல்லை.

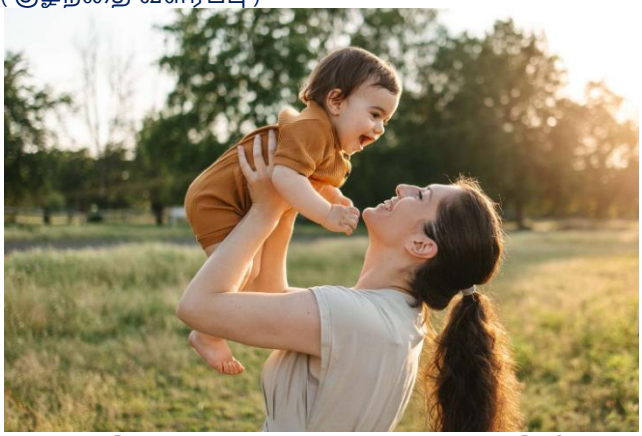
யேசுவைத் தரிசிக்கத் தெருவில் கழைக்கூத்தாடும் ஒரு சிறுவனும் வந்திருந்தான். கந்தல் ஆடைகளுடன் வந்திருந்த அவனைப் பாதிரியார்கள் விரட்டப் பார்த்தனர். அந்தச் சிறுவன் தன்னிடமிருந்த மூன்று பந்துகளைக் காற்றில் தூக்கிப்போட்டு, முழுக் கவனத்துடன் அவற்றை மாற்றி மாற்றிப் பிடித்து யேசுவுக்கு வித்தை காட்டினான். பாலகன் யேசுவின் முகத்தில் முதன்முறையாகப் புன்னகை அரும்பியது.
பாதிரியார்களுக்குக்கூடக் கிடைக்காத பாக்கியமாக, யேசுவைச் சற்றுநேரம் தூக்கி வைத்துக்கொள்ள அந்தச் சிறுவனிடம் ஒப்படைத்தாள் கன்னி மேரி. முழுமையான கவனத்துடன் நீங்கள் இருக்கையில், நீங்கள் கவனிக்கப்படுகிறீர்கள். ஆன்மிகம் என்பது முழுக்கவனம் மட்டும்தான்.
ஒரு குறிப்பிட்ட கட்டத்தைத் தாண்டியும் முழுமையான கவனம் செலுத்த முடிந்தால், பிரபஞ்சமே தன் கதவுகளை உங்களுக்குத் திறந்துவிடும். வாழ்க்கையின் மொத்தப் பரிமாணங்களையும் நீங்கள் எந்தத் தடையும் இல்லாமல், சுலபமாகத் தரிசிக்க முடியும்.

'இரண்டு நிமிடங்களுக்கு மேல் ஓர் இடத்தில் என்னால் பொருந்தி உட்கார முடியாது. தொடர்ந்து ஒரே விஷயத்தை என்னால் கவனிக்க முடியாது' என்றெல்லாம் சொல்லிக் கொள்வதே இன்றைக்குப் பெரும் தகுதியாக நினைக்கப்படுகிறது. அது தகுதி அல்ல. உண்மையில் பல அற்புத வாய்ப்புகளைக் கழுத்தை நெரித்துக் கொல்லும் தன்மை அது.
தியானம் என்பது ஆழ்ந்த கவனம்தான். மிக அற்பமானதிலிருந்து மிக அற்புதமானது வரை ஒவ்வொன்றையும், ஏன் ஒன்றுமே இல்லாத வெறுமையைக்கூட மிக ஆழ்ந்து கவனிக்கும் தன்மையே தியானம்.
உங்களுக்குப் புலப்படாத பல ஒலிக்குறிப்புகள், பார்வையற்றவர் செவிகளுக்குப் புலப்படும். காரணம், அவருடைய கவனிக்கும் தன்மை கேட்பதில் மிகக் கூர்மையாக இருக்கும்.
ரே சார்லஸ் பற்றி கேள்விப்பட்டு இருக்கிறீர்களா? அவர் ஜாஸ் இசைக் கலைஞர். சிறு வயதிலேயே பார்வை இழந்தவர்.
தனக்கு வழிகாட்ட ஒரு நாயை அவர் அழைத்துப் போனதில்லை. கையில் கோல் இல்லாமலேயே தெருவில் நடப்பார். ஒருமுறைகூட எதன் மீதும் அவர் மோதிக்கொண்டது இல்லை. எப்படி இது சாத்தியம் என்று கேட்கப்பட்டபோது அவர் சொன்னார்...
"நடக்கையில் என் பாதங்கள் தரையில் பதிந்து மீள்வதில் ஒரு தாளம் உண்டு. 'டக் டடக்' என்று. அந்த எதிரொலியை வைத்து எதன் அருகில் இருக்கிறேன், எவ்வளவு தூரத்தில் இருக்கிறேன் என்று என்னால் புரிந்துகொள்ள முடியும்."
தொழில்நுட்பம் அதீதமாக வளர்ந்துவிட்ட காரணத்தால், எதையும் கூர்ந்து கவனிக்கும் தன்மை இன்றைய மனிதர்களிடம் அடியோடு காணாமல் போய்விட்டது. முழுமையான கவனத்துடன் வாழ்க்கையைப் பார்க்கத் தெரியாவிட்டால், ஒருபோதும் அதன் ஆழத்தைப் புரிந்துகொள்ள முடியாது.
அந்தந்தக் கணத்தில், நுணுக்கமாகக் கவனம் செலுத்துவது என்பது, உங்கள் மீது ஆதிக்கம் செலுத்தும் பழைய பதிவுகளில் இருந்து விடுவிக்கும்.

பிரபஞ்சத்தில் லட்சக்கணக்கான நிகழ்வுகள் நடந்துகொண்டு இருக்கின்றன. அவற்றைக்கூர்ந்து கவனியுங்கள்.வாழ்க்கையை நீங்கள் அறியும் தன்மை, புரிந்துகொள்ளும் திறன், அதன் ஆழத்தை ஊடுருவிப் பார்க்கும் ஆற்றல் எல்லாம் உங்களுக்கு கைகூடும்!
அபூ ஹுரைரா(ரலி) அறிவித்தார்கள்.
நபி(ஸல்) அவர்கள் பள்ளிக்கு வந்தார்கள். ஒரு மனிதரும் (அந்த நேரத்தில்) பள்ளிக்கு வந்து தொழலானார்.(தொழுது முடித்ததும்) நபி(ஸல்) அவர்களுக்கு அவர் ஸலாம் கூறினார். நபி(ஸல்) அவர்கள் பதில் ஸலாம் கூறினார்கள்.
அந்த மனிதர் முன்பு தொழுதது போன்றே மீண்டும் தொழுதுவிட்டு வந்து நபி(ஸல்) அவர்களுக்கு ஸலாம் கூறினார். 'திரும்பவும் தொழுவீராக! நீர் தொழவே இல்லை' என்று இறைத்தூதர்(ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள். இவ்வாறு மூன்று முறை நடந்தது.
அதன் பிறகு அந்த மனிதர் 'சத்திய மார்க்கத்துடன் உங்களை அனுப்பியுள்ள இறைவன் மீது ஆணையாக இவ்வாறு தொழுவதைத் தவிர வேறு எதையும் நான் அறிந்திருக்கவில்லை! எனவே எனக்குக் கற்றுத் தாருங்கள்!' என்று கேட்டார்.
'நீர் தொழுகைக்காக நின்றதும் தக்பீர் கூறும்! பின்னர் குர்ஆனில் உமக்குத் தெரிந்தவற்றை ஓதும்! பின்னர் அமைதியாக ருகூவு செய்வீராக! பின்னர் ருகூவிலிருந்து எழுந்து சரியான நிலைக்கு வருவீராக! பின்னர் நிதானமாக ஸஜ்தா செய்வீராக! ஸஜ்தாவிலிருந்து எழுந்து நிதானமாக உட்கார்வீராக! இவ்வாறே உம்முடைய எல்லாத் தொழுகையிலும் செய்து வருவீராக! என்று இறைத்தூதர்(ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்.. புகாரி: 757.
ஆக நாம் கவனம் இல்லாமல் தொழுதால் அல்லாஹ் அதற்கும் விடை கொடுக்கின்றான்.. நம்முடைய தொழுகை ஈமானோடும், இறை அச்சதோடும் இருக்க வேண்டும் என்பதையும் ,கவனத்தோடு இருக்க வேண்டும் என்பதையும் இந்த ஹதீஸ் நமக்கு விளக்கம் தருகிறது,

இனியது ஐம்பது 9

(குழந்தை வளர்ப்பு)



ஒரு முக்கியமான மனத்தத்துவ ஆராய்ச்சியில் பயங்கரமான முப்பத்தாறு கொலைகாரர்கள் வளர்த்த விதம் பற்றிய தகவல்களைச் சேகரித்தார்கள்.

அநேகமாக அத்தனை கொலைகாரர்களின் குழந்தைப் பருவமும் மிக மோசமானதாகவே இருந்தன. பாதிக்கு மேற்பட்ட கொலைகாரர்களின் பத்து அல்லது பன்னிரண்டு வயதில் அப்பா குடும்பத்தை அநாதரவாக விட்டுப் போயிருப்பது தெரிய வந்தது

பொதுவாக நாமெல்லாம் தாய்க்குத்தான் அதிக முக்கியத்துவம் தருகிறோம். கூடவே தந்தையும் மிக முக்கியம்! ஒரு நல்ல அம்மா நல்ல அப்பா - இருவருமே குழந்தை வளர்ப்பில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறார்கள்.

அப்பா என்கிறவர் மகனுக்கு ' ரோல் மாடல் ' வெளி உலக பழக்க வழக்கங்களை ஒரு குழத்தை சுற்றுக் கொள்வது அப்பாவை பார்த்துதான். வீட்டில் 'அப்பா ' என்கிற அந்த இடம் வெற்றிடமாகப் போய்விட்டால், அந்தக் குழந்தை வளர்ந்து பெரியவனாக ஆன பிறகும் அந்த பாதிப்புகள் தெரியும்!

அப்பாவே இல்லாமல் போய் விடுவதைவிட மோசமான அனுபவம் ஒன்றுண்டு. அது மோசமான தந்தை வீட்டில் இருப்பது !

இரக்கமில்லாத, அன்பு காட்டாத சிறந்த உதாரணமாக நடந்துகொள்ளாத நல்ல பழக்கங்கள் எதுவுமில்லாத ஒரு ' வன்முறை தந்தை ' வீட்டில் இருப்பது தந்தையே இல்லாமல் இருப்பதைவிட மோசமானது!

முப்பத்துமூன்று சிறுவர்களைக் கொலை செய்த ஜான் கேஸி சிறுவயதில் தந்தையைப் பார்த்தாவே நடுங்கினான். குடித்துவிட்டு கொடூரமாக நடந்துகொண்ட அந்த அப்பா தன்னை 'ஒரு கண்டிப்பான தந்தை ' என்று வேறு பெருமையாகச் சொல்லிக்கொண்டார்.

ஒவ்வொரு நாளும் கேஸியைப் பார்த்து, 'நீ எதற்கும் உருப்படாதவன் என்று ஏசிக்கொண்டே இருப்பது அவர் வழக்கம். சிறு தவறு செய்தால் கூட பெல்ட்டால் விளாசுவார் அந்த மனிதர். சிறுவன் கேஸியை உறவினர் ஒருவர் பாலியல் பலாத்காரத்துக்கு உட்படுத்தினார்

அந்த உறவினரைப் பற்றி அப்பாவிடம் கேஸி சொல்லப்போக பெரியவர்களைப் பற்றி இப்படிப் பேசுகிறாயே... உன் கற்பளை தடிகெட்டுப் போய் கொண்டிருக்கிறது என்று சொல்லி புரட்டியடித்தார் அப்பா.

கேஸியை அடிப்பதற்கு என்று தனியாக பெல்ட் ஒன்றை வாங்கிகொண்டு தந்தை வீட்டுக்கு வந்ததைப் பார்த்து அந்தச் சிறுவன் அச்சத்துடன் நடுங்கினான்.

இந்த பயம் காரணமாக கேவிக்கு வலிப்பு நோய்கூட வந்தது அப்போதும் கூட பையன் நடிப்பதாக நினைத்து அவனை எட்டி உதைத்தார் தந்தை. '" நீ செல்லம் கொடுக்கிறாய் என்று சொல்லி மனைவியின் முடியைப் பற்றி சுவரில் மோதினார்.

மகனுக்கு பெண் உடை அணிவித்து இதுக்குத்தானடா நீ வாய்க்கு என்று சொல்லி, அப்படியே எதிர்க்கடைகக்குப் சிகரெட் வாங்கி வரச் செய்தார். கூனிக்குறுகித் துவண்டு போனான். அதேசமயம் அவனுக்குள்ளே இருந்த மிருகம் தொடாந்து சிலிர்ந்துக் கொண்டே இருந்தது'

சிறுவயதில் ஏற்படும் மோசமான அனுபவங்கள் விரைவிலேயே பலவிதங்களில் வெளிப்பட ஆரம்பித்து, கடைசியில் மொத்தமாக மிகுந்த வன்முறைச் சிதறல்களோடு வெடிக்கிறது!

வன்முறை நிறைந்த குழ்நிலையில் வளரும் குழந்தைகளிடம் மூன்று முக்கியமான குணங்களைக் கண்காணித்துக் கண்டுபிடிக்கலாம்.

இந்தக் குழந்தைகள் படுக்கையில் சிறுநீர் கழிப்பார்கள் அடுத்து நெருப்புப் பற்ற வைப்பதை ரசிப்பார்கள்! முதலில் காகிதம், சணல் என்றுதான் ஆரம்பிக்கும். பிறகு பெரியஅளவில் தீயைப் பார்க்க ஆசைப்பட்டு அதற்கான நடவடிக்கையில் இறங்குவார்கள்!'

மூன்றாவதாக நாய்,பூனை போன்ற விலங்குகளை சித்ரவதை செய்வதில் இன்பம் காணுவார்கள். அவற்றை வெகுநேரம் துடிக்க வைத்து பிறகு கொன்று பரவசம் அடைவார்கள்.

நாம் இவ்வுலகத்தில் எத்தனையோ இன்பங்களையும், அருட்கொடைகளையும் அனுபவிக்கிறோம்... அப்படிப்பட்ட இன்பங்களில் மிக சிறந்ததாக இஸ்லாம் கூறுவது நல் ஒழுக்கமுள்ள மனைவியை.....
பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை எத்தனையோ உறவுகளையும்,நட்புகளையும் கடந்து வந்தாலும் மிக நுண்ணியமானதும், உணர்வுப்பூர்வமான உறவு வாழ்க்கை துணையே. மற்ற உறவுகளை நம்மால் தேர்ந்தெடுக்க முடியாது. ஆனால்,வாழ்க்கை துணை மட்டுமே தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு வாழும் உறவு ஆகும். அப்படிப்பட்ட உறவை சரியான முறையில் தேர்ந்தெடுக்காவிட்டால் சொல்லொண்ணா நஷ்டம்தான்.
குழந்தை வளர்ப்புன்னு சொல்லிட்டு வாழ்க்கைத்துணையை பற்றி ஏன் சொல்றேன்னு நீங்க நினைக்கலாம்! குழந்தை வளர்ப்பின் ஆரம்பமே நல்ல வாழ்க்கை துணையை தேர்தேடுப்பதில்தான் உள்ளது...இன்னும் நாம் அனைவரும் திருமணத்திற்கு முன்னும், பின்னும் இந்த துஆ வை அதிகமாக ஒவ்வொரு தொழுகையிலும் கேட்க வேண்டும்....

“எங்கள் இறைவா! எங்கள் மனைவியரிடமும், எங்கள் சந்ததியரிடமும் இருந்து எங்களுக்குக் கண்களின் குளிர்ச்சியை அளிப்பாயாக! இன்னும் பயபக்தியுடையவர்களுக்கு எங்களை இமாமாக (வழிகாட்டியாக) ஆக்கியருள்வாயாக! என்று பிரார்த்தனை செய்வார்கள்.
(குர்ஆன் 25 :74) இது இப்ராஹீம் அலைஹிஸ்ஸலாம அவர்கள் செய்த துஆ...
சமுதாயத்தில் எத்தனை பேர் மனைவியிடம் அல்லது கணவனிடம் கண்குளிர்ச்சி இல்லாமல் அவதிப்படுவதை கண்கூடாகப் பார்க்கிறோம்...மார்க்கம் இல்லாத அல்லது அரைகுறை மார்க்கம் தெரிந்த வாழ்க்கைதுணை உள்ளவர்கள் வீட்டிற்கு உள்ளே ஏகப்பட்ட பிரச்சினைகளோடும்தான் வாழ்கிறார்கள். இவர்களிடம் வளரும் பிள்ளைகளும் அவர்கள் வழியேதானே வரும்.
வாழ்க்கைத்துணையிடம் பணமோ,அழகோ இருந்தால் மட்டும் போதாது.....தக்வா உடைய வாழ்க்கைத்துணையை தேர்ந்தெடுத்தால் மட்டுமே சந்ததிகளிடம் கண்குளிர்ச்சியை பார்க்க முடியும். மணமகன் திருமணத்திற்குப் பிறகு பொறுப்பாகி விடுவான் என்று பொறுப்பற்ற மணமகனைத் தேர்ந்தெடுப்பது பதிவில் சொன்ன கேஸி அப்பனை மாதிரி அமையலாம் இது மணமகள் தேர்ந்தெடுப்பதை விட மோசமானது.மார்க்கம் உள்ள தாய், தந்தையால் மட்டுமே சிறந்த குழந்தைகளை உருவாக்கமுடியும்.
எவருக்கேனும் பிள்ளை பிறந்தால், அப்பிள்ளைக்கு நல்ல பெயர் வைக்கவும், நல்ல ஒழுக்கங்களைக் கற்றுக் கொடுக்கவும், வாலிப வயதை அடைந்து விட்டால் மணமுடித்து வைக்கவும். பருவமடைந்த பின்னரும்(தனது அலட்சியப் போக்கின் காரணமாக) மகனுக்கு மணமுடித்து வைக்கவில்லையென்றால், அவன் பாவத்தில் வீழ்ந்துவிட்டால் அந்த பாவம் அவனுடைய தந்தையைச் சேரும். பைஹகி-401
நமது குழந்தைகளை நாம் எப்படி நடத்த வளர்க்க வேண்டிய முறை பற்றி கண்மணி நாயகம் ஸல் அவர்கள் கூறியதாவது....
அபூ ஹுரைரா(ரலி) அறிவித்தார்: இறைத்தூதர்(ஸல்) அவர்கள் (தம் பேரரான) ஹஸன் இப்னு அலீயை முத்தமிட்டார்கள். அப்போது அவர்கள் அருகில் அமர்ந்துகொண்டிருந்த அக்ரஉ இப்னு ஹாபிஸ் அத்தமீமீ(ரலி), ‘எனக்குப் பத்துக் குழந்தைகள் இருக்கிறார்கள். ஒருவரைக் கூட நான் முத்தமிட்டதில்லை’ என்றார். அவரை ஏறெடுத்துப் பார்த்த இறைத்தூதர்(ஸல்) அவர்கள் ‘அன்பு காட்டாதவர் அன்பு காட்டப்படமாட்டார்’ என்று கூறினார்கள்.புகாரி-5997

முத்தம் என்பது பாசத்தின் வெளிப்பாடு. அன்பின் வெளிப்பாடு. கருணையின் வெளிப்பாடு. நான் உன்மேல் பாசமாக இருக்கிறேன்.உன் உணர்வுகளை மதிக்கிறேன் என்பது போன்ற செயல்களை பிள்ளைகளிடம் வெளிப்படுத்த வேண்டும்.
நம்மில் எத்தனை பேர் பிள்ளைகளுக்கு முத்தம் கொடுக்கிறோம் ? தோளில் தட்டி கொடுக்கிறோம் ? தலையை வருடிக் கொடுக்கிறோம் ? மடியில் படுக்க வைத்து கொஞ்சுகிறோம் ? செல்ல பெயர் வைத்து அழைக்கிறோம்...? பிள்ளைகளின் தலையை வருடிக்கொடுப்பது அவர்களுக்கு நம்மீது இனம்புரியாத பாசத்தையும், ஈர்ப்பையும் ஏற்படுத்தும்.... இதெல்லாம் தாய் மட்டுமே செய்ய வேண்டிய செயல் அல்ல... தந்தைமார்களும் அன்பை வெளிப்படுத்த வேண்டும்.
தன் உள்ளம் கடினமாக இருக்கிறது என முறையிட்ட ஸஹாபியிடம் நபி (ஸல்)அவர்கள் அநாதையின் தலையை தடவிக் கொடுப்பீராக என ஆலோசனை கூறுகிறார்கள்.(முஸ்னத் அஹ்மத்-293)
அநாதைகளின் தலையை தடவிக் கொடுப்பது அன்பை பரிமாற்றம் செய்யக்கூடிய செயலாக அண்ணலார் வழிக்காட்டுகிறார்கள். அதே போல், தலையை தடவிகொடுப்பதன் மூலமாக பெற்றோர்,பிள்ளை இரண்டு பேருக்கும் ஒரே நேரத்தில் பாசம் ரீசார்ஜ் செய்யப்படுகிறது.
நபி ஸல் அவர்கள் கூறுகிறார்கள்:உங்கள் குழந்தைகள் ஏழு வயது எட்டும்வரைஅவர்களுடன் விளையாடுங்கள்.அடுத்த ஏழு வயதில் அவர்களுக்கு கல்வியூட்டுங்கள்.அடுத்த ஏழு வயதில் அவர்களுடன் இணக்கமாகுங்கள். (அஹ்மத் ,நஸயி)

இனியது ஐம்பது 10

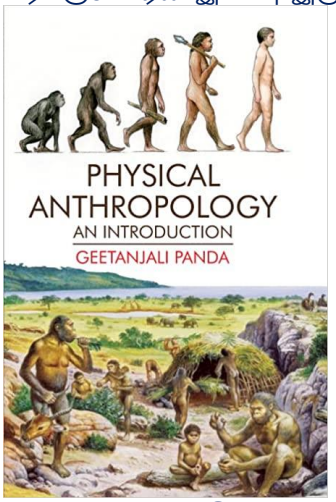
(ஹிப்னாடிசம் சாத்தியமா ?)

ஹிப்னாடிசம் என்கிற உளவியல் ரீதியான அம்சம் காலங்காலமாகவே இருந்து வருகிறது. அது சற்றுத் தீவிரமான ஆலோசனை நிலை அவ்வளவுதான். உங்களை இன்று இரவு என்னோடு உணவு அருந்த வாருங்கள் என்று யாராவது அழைத்து நீங்கள் சென்றால் அதுகூட ஹிப்னாடிசம் தான். நீங்கள் வரவிரும்பாத நிலையிலும் ஒருவர் அழைத்து நீங்கள் சென்றால் அதுகூட ஒருவிதமான ஹிப்னாடிசம்தான்
எனவே ஹிப்னாடிசம் என்பது இல்லாத ஒன்றல்ல. சொல்லப்போனால் ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொருவர் வாழ்விலும் அது ஏதேனும் ஒருவிதத்தில் நடந்துகொண்டுதான் இருக்கிறது !
சிலரால் அதனை வலிமையோடு செய்ய முடிகிறது. ஆனால் ஒன்றை மறந்துவிடாதீர்கள். உங்கள் விருப்பம் இல்லாமல் உங்கள் மனத்தளவில் நீங்கள் இசையாமல் யாராலும் உங்களை ஹிப்னாடிசம் செய்ய முடியாது.
ஹிப்னாடிசம் பற்றி சொல்றேன் : நமது மனதை இரண்டாகப் பிரிக்கலாம். ஒன்று வெளிமனம் (Conscious Mind) மற்றொன்று உள்மனம் (Subconscious Mind). இந்த உள்மனதில் நமது சிறுவயதில் இருந்து நடந்த, உணர்வுகள் அடிப்படையிலான எல்லாமும் சேமிக்கப்பட்டிருக்கும்.
உதாரணமாக, ஒருவரை அவரது 4 வயதில் ஒரு நாய் கடித்திருந்தால், அவருக்கு நாய்கள் தொடர்பான அச்சம் அவரது வாழ்நாள் முழுவதிலும் தொடரும் வாய்ப்புண்டு. ஹிப்னோதெரபியைப் பயன்படுத்தி அவரது உணர்வுகளை, மனநிலையை, நம்மால் மாற்றி அமைக்க முடியும்.
ஹிப்னாடிஸத்தில் துயில் நிலை வழியாக அவரை அவரது குழந்தைப் பருவத்துக்குக் கொண்டு சென்று, நான்கு வயதில் அவருக்கு நடந்த அந்த நிகழ்ச்சியை மீட்டெடுத்து, நாய்கள் குறித்த அச்சத்தை மாற்றி அமைக்க முடியும். இதனைப் பாசிட்டிவ் போஸ்ட் ஹிப்னாடிக் சஜஷன் (Positive Post Hypnotic Suggestions) என்று கூறுவார்கள். ஆழ்துயில் நிலையில் தேவையற்ற அச்சங்களைப் போக்கி நேர்மறையான எண்ணங்களை விதைக்கும் பிரிந்துரைகளை அளிப்பதன் மூலம் இது சாத்தியமாகிறது. இதன் பிறகு அவர் நாய்களைக் கண்டு அஞ்ச மாட்டார் என்கிறார் கவுன்சிலிங் மற்றும் சைக்கோதெரபி ஹிப்னோதெரபிஸ்ட்டான சோஷினா.
ஹிப்னாட்டிசத்தால் ஒருவரின் எண்ணத்தை நம் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வர முடியும், மன வலிமை குறைந்து காணப்படுகிறார்கள் அவரை ஹிப்னாட்டிசம் செய்வது என்பது எளிமையான காரியம்.
ஒருவரின் கண்கள் மூலமாக அவரை நம்(தன்) வசப்படுத்தலாம் அல்லது உடல் மொழிகளின் மூலமாக நம் கட்டுக்குள் கொண்டு வரலாம். இல்லையெனில் அவர்கள் செய்யும் செயல்களைப் பொறுத்து அதற்கேற்ப அவர்களை நம் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வரலாம்.
உங்களை யாராவது ஹிப்னாட்டிசம் செய்துவிட்டால் அது அறிவது என்பது இயலாத காரியம். எனவே நீங்கள் மற்றவர்களின் கட்டுப் பாட்டுக்குள் இருக்கிறீர்கள் என்பதை உணர்வதற்குள் உங்களை வைத்து அவர்களின் தேவைகள் அனைத்தையும் பூர்த்தி செய்திருப்பார்கள்.
ஹிப்னாட்டிசம் என்பது ஒருவரின் ஆழ்மனதில் என்ன சிந்தனைகள் செல்கிறது என்பதை கண்கள் வழியாக பார்க்கக்கூடியது. எனவே உங்கள் குறைகளை கண்கள் வழியாக பார்த்து அதற்கேற்ப உங்களிடம் பழகி உங்களை முழுமையாக தன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வருவார்கள்.
ஒருவர் ஹிப்னாட்டிசம் செய்ய வேண்டுமென்றால் அவர்களுக்கு உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்த தெரிந்திருக்க வேண்டும். அதாவது அழுகை, சிரிப்பு, கோபம் என எல்லாவற்றையும் தன் கட்டுக்குள் வைத்துக் கொண்டு தேவையான போது மட்டும் வெளிக்காட்ட வேண்டும். இப்படிப்பட்டவர்களால் மட்டும் தான் ஹிப்னாட்டிசம் செய்ய முடியும்.
ஹிப்னாட்டிசம் ஏகப்பட்ட நன்மைகள் இருக்கின்றன. ஒருவரின் உடல் நலம் பாதிக்கப்பட்டு இருந்தால் அவர்களின் வலி உணராத படி நாம் ஹிப்னாட்டிசம் மூலமாக வலியை குறைக்க முடியும். அதே போல் ஒருவர் துன்பம் மற்றும் மன கஷ்டத்தில் இருந்தால் அவர்களின் கஷ்டங்களை நம்மால் போக்க முடியும்.
உடல் பிரச்சனை, ஆரோக்கிய பிரச்சனை, தூக்கமின்மை என எல்லாப் பிரச்சினைகளையும் ஹிப்னாட்டிசம் மூலமாக தீர்க்க முடியும். அதுமட்டுமல்லாமல் ஒருவரின் ஆழ் மனதில் என்னென்ன கஷ்டங்களை இருக்கிறது என்பதை மனம் விட்டு வெளியே சொல்ல தூண்ட முடியும்.
ஏகப்பட்ட நன்மைகள் இருந்தாலும் ஹிப்னாட்டிசம் மூலமாக பல பேர் தவறான செயல்களை செய்கிறார்கள். ஒரு பெண்ணை கவர்வதற்கு அவரின் மனம் மற்றும் உடல் ரீதியாக அவர்களை பயன்படுத்துவதற்கு மற்றும் வசதி படைத்தவர்களின் சொத்துக்களை அபகரிப்பது என அனைத்துத் தீயகாரியங்களுக்கு பயன்படுத்துவதினால் பலரும் எதிர்க்கிறார்கள்.
சைத்தான் ஆதம் அலைஹிஸ்ஸலாம் அவர்களையும், ஹவ்வா அலைஹிஸ்ஸலாம் அவர்களையும் கண்டு குறிப்பிட்ட அந்த கனியை உண்டால்தான் அழியாதிருக்க இயலும் என்றும், இல்லையேல் அழிந்து விடுவார்கள் என்றும் கூறினான்.
ஹவ்வா அலைஹிஸ்ஸலாம் அவர்கள் இப்லீஸின் பேச்சை நம்பி ஆதம் நபியை அம்மரத்தின் கனியை உண்ணுமாறு தூண்டினார்கள். அதன்படி இருவரும் அதனைப் பறித்து உண்டனர். அதனை உண்ட அடுத்தகணம் இருவரும் நாண உணர்வு பெற்றனர். தங்கள் நிலையை எண்ணி மிகவும் வருத்தமுற்றனர். இறைவனிடம்,அதற்கு அவர்கள்
‘எங்கள் இறைவனே! எங்களுக்கு நாங்களே தீங்கிழைத்துக் கொண்டோம் – நீ எங்களை மன்னித்துக் கிருபை செய்யாவிட்டால், நிச்சயமாக நங்கள் நஷ்டமடைந்தவர்களாகி விடுவோம்’. என்று கூறினார்கள். (குர்ஆன் 7:23)

சைத்தான் செய்த இதுவும் ஹிப்னாடிசத்தைச் சேர்ந்ததுதான். எனவே ஹிப்னாடிசம் ஆதியிலேயே நம் ஆதிபிதாவை தன் வசப்படுத்தி உள்ளது.

இனியது ஐம்பது 11

பிரபஞ்சம் ஏன் இப்படி இருக்கிறது ?



ஸ்டீஃபன் ஹாக்கிங் போன்றவர்கள் இந்த பிரபஞ்சத்தின் ஆரம்ப நிலையையும் அறிவியல் விளக்க முற்பட வேண்டும் என்கின்றனர். சென்ற நூற்றாண்டுகளில் இயற்கையின் நிகழ்வுகள் எல்லாம் கடவுள் செயல், அதை ஆன்மிகம் பார்த்துக் கொள்ளட்டும்.அதனால் அவைகளை அறிவியல் விளக்கத் தேவையில்லை. சரி விஞ்ஞானத்தால் முடியவில்லை என்றே வைத்துக் கொள்ளுங்கள் என்றார்கள் விஞ்ஞானிகள் எதிர்ப்பைத் தாண்டி அதெல்லாம் முடியாது என்று தைரியமாக இயற்கையின் உண்மையை அறிய அறிவியலாளர்கள் உள்ளே புகுந்தார்கள்.
We live in the most proboble of all possible worlds வால்டோரின் இந்த வாசகம், பிரபஞ்சம் ஏன் "அப்படி " இல்லாமல் "இப்படி " இருக்கிறது என்ற கேள்விக்கு 'நேற்று இப்படி இருந்தது; அதனால் இன்று இப்படி இருக்கிறது' என்கிற எளிதான பதிலை அவர்கள் நிராகரித்தார்கள்.
அந்தக் கேள்விக்கு பதில் இப்படி இல்லையென்றால் இந்தக் கேள்வியே வராது என்பதுதான் பதில். இது வசீகரமான வாதமாக இருந்தாலும் தப்பானது.

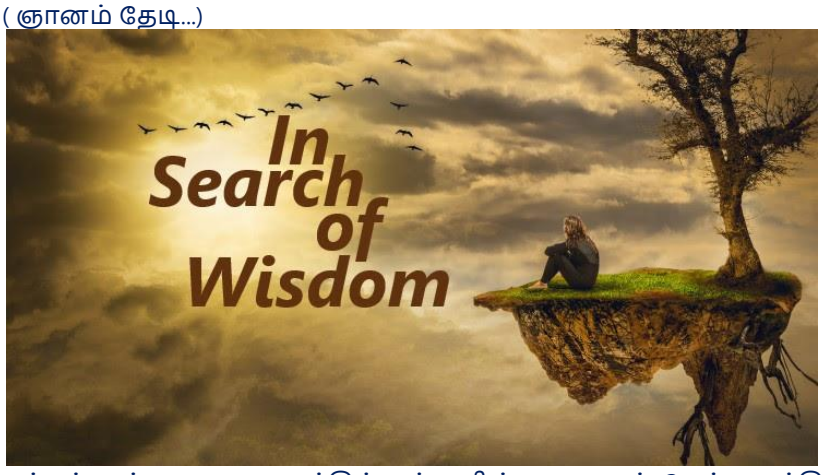
இந்த ஆரம்ப நிலையையும், விதைகளையும் உன்னிப்பாக நோக்கும் போது அவைகளில் ஒரு தேர்ந்தெடுப்பும், மிக்க ஒழுங்கும் இருப்பதைக் குறிப்பிடுகிறார்கள்.
எத்தனையோ விதத்தில் பிரபஞ்சம் ஆரம்பிக்கலாம். எத்தனையோ விதத்தில் இதன் விதிகளும் அமையலாம். ஏன் இந்த ஆரம்பமும் இந்த விதிகளும்? இவை எப்படித் தீர்மானிக்கப்பட்டன? ஏன் இவை மட்டும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டன? என்பதற்கு பதில் கிடைத்தால் கடவுள் கிடைத்துவிடுவார் என்று விஞ்ஞானம் எதிர்பார்த்தது.
உதாரணமாக, ப்ரோட்டான், நியூட்ரான்களுக்கு இடையே உள்ள எடை வித்தியாசம், இரண்டு எலக்ட்ரான்களின் எடைக்கு சமம். இது விதி. இது இப்படியில்லாமல் வேறு விதமாக இருந்திருந்தால் இன்று நாம் காணும் நூற்றுக்கணக்கான நியூக்ளியைடுகள் உண்டாகியிருக்க முடியாது. அதாவது உயிர்கள் உருவாகியிருக்க முடியாது!
அதேபோல ப்ரோட்டானின் ஈர்ப்பு எடை (Gravitational mass) என்று ஒரு சமாசாரம் இருக்கிறது. இது சற்று வேறாக இருந்தால் காலக்ஸி இல்லை. நட்சத்திரங்கள் இல்லை. சூரியன் இல்லை, அதிலிருந்த பிரிந்த பூமி இல்லை, உயிர் இல்லை,பரிணாமம் இல்லை, மனிதன் இல்லை, இந்த செல்போன் இல்லை. இந்தக் கட்டுரை இல்லை, படிக்க நீங்களும் இல்லை, எழுத நானும் இல்லை.
பிரபஞ்சத்தின் ஆரம்ப காலத்தில் அதன் விரிவு வேகம் சற்றுக் குறைவாக இருந்திருந்தால் அது தனக்குள்ளே தானே சுருங்கி மடிந்துபோயிருக்கும். சற்று அதிகமாக இருந்திருந்தால் நட்சத்திரங்கள் உருவாகியிருக்க முடியாது. இந்த வேகம், இந்த விதிகள் எல்லாவற்றிற்கும் ஏன் இந்த ஒரு தனித்தன்மை என்பதுதான் அவர்கள் கேள்வி.

அன்த்ராபிக் (anthropic) தத்துவம் என்று ஒன்று இருக்கிறது. இதன்படி விதிகள், ஆரம்ப நிலைகள் எல்லாமே கடைசியில் மனிதன் தோன்றி இந்தக் கேள்வியைக் கேட்பதற்காகத்தான் ஏற்பட்டவை என்கிறார்கள். எத்தனையோ பிரபஞ்சம் உருவாவதற்கு எண்ணிலாத சாத்தியக்கூறுகள் உள்ளன. எத்தனையோ ஆரம்ப நிலைகளும் எத்தனையோ விதிகளும் இருக்கின்றன.

ஆனால் இந்த ஆரம்ப நிலைகளும், விதிகளும் வேறு ஏதாவதாக இருந்திருந்தால் புத்திசாலி மனிதன் தோன்றியிருக்க மாட்டான். இந்தக் கேள்வி கேட்டிருக்க மாட்டான்.
என்ன கேள்வி?
பிரபஞ்சம் ஏன் இப்படி இருக்கிறது என்ற கேள்வி. இதற்கு பதில்: பிரபஞ்சம் இப்படி இல்லையென்றால் இந்தக் கேள்வியே வராது என்பதே.
இந்த வசீகரமான வாதம் பிரபஞ்சத்தில் காணப்படும் ஒழுங்கையும், சீரான அமைப்பையும் விளக்கினாலும் இது திருப்தி தரும் கொள்கை யாக இல்லை என்கிறது விஞ்ஞானம். ஏனென்றால் அவர்களுக்கு விஞ்ஞானத்தின் மூலம் கடவுள் கிடைக்கவில்லை
سُنَّةَ اللهِ الَّتِيْ قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلُ وَلَنْ تَجِدَ لِسُنَّةِ اللهِ تَبْدِيْلًا
இவ்வாறு செய்வதே அல்லாஹ்வுடைய ஸுன்னத்து (நடைமுறை) ஆகும், இதற்கு முன்பும் (இவ்வாறு) நடந்திருக்கிறது - ஆகவே அல்லாஹ்வுடைய ஸுன்னத்தில் - (நடைமுறையில்) நீர் எவ்வித மாறுதலையும் காணமாட்டீர்.
(அல்குர்ஆன் : 48:23)

இனியது ஐம்பது 12

(ஞானம் தேடி...)



கப்பல் ஒன்று துறைமுகத்தில் வந்து நின்றது. அதன் மேல் தளத்தில் மாலுமிகள் உணவருந்தியதன் மிச்சம் தளம் எங்கும் சிதறிக் கிடந்தது. கடற்கரையில் இருந்த காக்கை ஒன்று பறந்து போய் கப்பலின் பாய்மரத்தின் மேல் அமர்ந்தது.

அங்கே மாலுமிகள் வருவதும் போவதுமாக இருந்தார்கள். காக்கை பறந்து போய் ஒரு துணுக்கைக் கொத்தும். அந்தச் சமயம் பார்த்து யாராவது அந்தப்பக்கமாக வருவார்கள். உடனே பறந்து போய் பாய்மரத் தண்டின் உச்சியில் அமர்ந்து கொள்ளும். சற்றுநேரம் கழித்து அவர்கள் போனபின் மீண்டும் பறந்து வந்து உணவை விழுங்க ஆரம்பிக்கும். அதற்குள் மற்றொருவர் வருவார். மீண்டும் பறந்து போய் பாய் மரத்தின் உச்சியில் அமர்ந்து கொள்ளும்.
இப்படியே இரைக்காக தளத்தில் இறங்குவதும் மறுபடியும் உயரே போய் அமர்வதுமாக நாள் பூராவும் நடந்துகொண்டே இருந்தது. இதனிடையே கப்பலின் நங்கூரம் எடுக்கப்பட்டு பயணம் கிளம்பியது. காகத்திற்கு தெரியவில்லை. கப்பல் கடலில் விரைவதும் அதற்குப் புரியவில்லை.
வேண்டிய உணவை ஒரு வழியாக உண்டு வயிறு நிரம்பிய பின்னர் தான் அது தன் கண்களை இடுக்கிக் கொண்டு எட்டுத் திக்கிலும் தேடியது. இப்போது அதன் மனதில் கலவரம் மூண்டது. ஐயோ இது என்ன? நாம் எங்கிருக்கிறோம்? என்று திகைத்தது.
கப்பல் அப்போது நடுக்கடலில் சென்று கொண்டிருந்தது. காக்கைக்குப் பெரும் பதற்றம் ஏற்பட்டது. கண்ணுக்கெட்டிய தூரம் வரையிலும் வெறும் கடல்தான்.எல்லாதிசைகளிலும் நீண்டு பரந்து கிடந்தது நீர்ப்பரப்பு. மேலே நீலவானம். கீழேயோ நீலக்கடல் மரங்களையோ பறவைகளையோ, ஏன் சிறு சப்தத்தையோ கூட எங்கேயும் காணோம்.

'இந்த உணவுக்கு ஆசைப்பட்டு இதில் வந்து சிக்கிக் கொண்டு விட்டோமே! முதலில் இங்கிருந்து எப்படியாவது கிளம்பியாக வேண்டும். பறந்து போய் நமது கூட்டை அடைய வேண்டும். அதன் பிறகுதான் நிம்மதி.'
இப்படி நினைத்து விர்ரென்று விண்ணில் பறந்தது காக்கை. எந்த திசையில் பறக்க வேண்டும் என்று கூட அதற்குச் சரிவரப் புரியவில்லை. உத்தேசமாகக் கிழக்குத் திசையில் பறக்க ஆரம்பித்த அது பறந்து பறந்து

போய்க் கொண்டே இருந்தது. ம்ஹூம். எங்கும் நீர்தான் கண்ணில்பட்டது. இறங்கிக் களைப்பாறவும் எந்த இடமும் தென்படவில்லை. போகப்போக அதன் உடல்,மனம் இரண்டும் சோர்வடைய ஆரம்பித்தன.
திடீரென அதன் மனத்தில் ஒரு திகில் ஏற்பட்டது. இப்படியே எவ்வளவு தூரம் பறப்பது? சக்தி முழுதும் தீர்ந்து போய் நாம் பொத்தென்று கடலில் விழுந்து விட்டால்? பேசாமல் திரும்பிப் போய் அந்தக் கப்பலையாவது அடைவோம். அதையும் தவற விட்டு விட்டால் நம் கதி அதோ கதிதான் என்று நினைத்தது.
இந்த முடிவுக்கு வந்ததும் உடனே திரும்பித் தன் வலிமையை எல்லாம் திரட்டிக் கொண்டு திரும்பி மின்னலென வந்த வழியிலேயே ஒரே மூச்சாகப் பறந்துவந்து அதன் கண்ணிற்கு தூரத்தில் கப்பல் போய்க் கொண்டிருப்பது தென்பட்டது. அதன் பின்னர் தான் அதற்கு மூச்சே வந்தது. ''அப்பாடா!' என்று ஒரு வழியாக சுருண்டுபோய் பாய் மரத்தின் தண்டு மீது ஒடுங்கி அமர்ந்து கொண்டது.

மறுநாள் பொழுது புலர்ந்ததும் மீண்டும் அதன் மனத்தில் உற்சாகம் கிளர்ந்தெழுந்தது. நேற்று நாம் தவறான பாதையில் சென்றிருக்க வேண்டும். அதனால்தான் கரை தென்பட வில்லை. இன்று அதற்கு நேர் எதிரிடையான புது வழியில் முயன்றால் கரையை நிச்சயம் அடைந்து விடலாம் என்று எண்ணிக் கொண்டு அது புத்துணர்ச்சியை வரவழைத்துக் கொண்டு மேற்குத்திசை நோக்கி விண்ணில் பாய்ந்தது.
அந்தத் திசையில் ஒரே நேர்க்கோட்டில் சென்றது அது. சென்றது சென்றது சென்று கொண்டே இருந்தது. மீண்டும் பழைய கதைதான். மீண்டும் அதே பயம், அதே தளர்ச்சி, அதே சலனம் ஏற்பட பழையபடி திரும்பிக் கப்பலுக்கே வந்து சேர்ந்தது.
மறு நாள் தெற்கு நோக்கித் தன் பயணத்தைத் தொடர்ந்தது அது. அந்த முயற்சியிலும் அதற்குத் தோல்விதான் ஏற்பட்டது. அதற்கு அடுத்த நாள் காலையில் வடக்கு திசைநோக்கி அதன் நெடிய பயணம் ஆரம்பமானது. இப்படியே கப்பலிலிருந்து ஒவ்வொரு நாளும் கிளம்புவதும் நெடுந்தொலைவு பறப்பதும் ஏமாற்றத்துடன் திரும்பி வந்து கப்பலின் உச்சியில் அமர்வதுமாக இருந்தது அது.

உண்மையில் நடந்தது என்ன? கிழக்கே பலமைல் தூரம், மேற்கே பல மைல் தூரம் என்று இப்படி நான்கு திசைகளிலும் பல மைல் தூரம் செய்த பயணத்தை அந்தக் காக்கை மட்டும் ஆவது ஆகட்டும் என்று துணிவுடன் ஒரே திசையில் நெட்டுக்குத்தாய் தனது பயணத்தை நடத்தி இருந்திருக்குமானால் கண்டிப்பாக அது தனது இலக்கை எட்டி விட்டிருக்கும். அல்லது ஏதாவது ஒரு கரையை அடைந்திருக்கும்.
ஆனால் போவதும் வருவதும், போவதும், வருவதுமாக அது இருந்ததால் அதனால் முழுமையாக ஓரிடத்தைச் சென்று சேரவும் முடியவில்லை. என்ன வந்தாலும் வரட்டும் என்று அங்கேயே இருக்கவும் முடியவில்லை.
இப்படித்தான் ஒவ்வொருவரின் மனமும் அவர் பெரிய சற்குரு என்று ஒருவரிடம் ஞான உபதேசம் பெற்று திக்ரு தியானம் கற்க வேண்டியது, கொஞ்ச நாளில் மனத்திற்கு வேறொரு சற்குரு கண்ணுக்குத் தெரிவார். உடனே அவரிடம் ஞான உபதேசம் பெற்று திக்ரு தியானம் கற்க வேண்டியது. இப்படியே ஒவ்வொரு முறையும் பாதி கடலை தாண்டிய காகம் மாதிரி அலைந்து அலைந்து கடைசியில் விட்ட பழைய இடத்திலே வந்து காகம் அமர்ந்த மாதிரி அமர்வது. இதைத்தான் கரையை தேடிய கப்பல் காகம் என்பார்கள்.
இன்று நாம் சந்திக்கும் பல பிரச்னைகளுக்கு காரணம் நம் மனம்தான், நமக்கு ஏற்படும் நோய்களுக்குக் காரணமும் அதே மனம்தான். ஆரோக்கியமற்ற எண்ணங்களைக் கொண்ட மனம் பாடாய் படுத்தி விடும்தான். எனவே முள்ளை முள்ளால் எடுப்பதுபோல, மனதை மனதால்தான் அடக்கமுடியும்,

தியானத்தின் நான்கு நிலைகள்:
1) மனதை - மனதின் கவனத்தை (புத்தி) ஒரே விஷயத்தில் அல்லது ஒரே பொருளில் செலுத்துவது முதல் நிலை.ஒரே விஷயத்தில் மனதை செலுத்த முடியாதவர்களால் எதையும் சிந்திக்கவும் முடியாது, எந்தத் தகுதியையும் பெற முடியாது
2) ஒரே விஷயத்தில் மனதைச் செலுத்தி அதில் முழுமையாக ஈடுபடுவது இரண்டாம் நிலை இதனால் உலக விவகாரங்களில் வெற்றியை பெறலாம்.
3) நம்மைச் சுற்றி என்ன நடக்கின்றது என்பதை உணராமல் நாம் எடுத்துக்கொண்ட காரியத்தில் முழுமையாக ஒன்றிவிடுவது மூன்றாம் நிலையான மேதைத் தன்மையாகும். விஞ்ஞானிகளும், யோகிகளும் தாங்கள் மேற்கொண்ட காரியத்தில் ஒன்றி தங்களையே மறந்து விடுவார்கள்.இதனால் இவர்களுக்கு எந்த பிரச்னையும் வராது. இதை சமாதி நிலை என்பார்கள்.
4) இந்த மூன்றாம் நிலையின் முக்தி கடைசி நிலை பேராற்றலைப் பெறுகிறது. இது எதிலும் ஆட்சி செய்யும் ஆற்றல் பெற்றது.எனவே மனதை பதற விடாமல் எதனையும் முழுமையாக செய்து முக்தி அடைதலே மேன்மை ஆகும்.

இனியது ஐம்பது 13

(படைப்பாளிகள் கவனிக்கவும்)

ஒரு மனிதன் படைப்பாற்றல் மிக்கவன் - அவன் படைப்பாற்றல் மிக்கவனாக இருந்தால், அவன் என்ன செய்தாலும், அவன் நடந்தாலும், அவன் நடைப்பயணத்தில் படைப்பாற்றல் இருப்பதைக் காணலாம். அவன்

அமைதியாக அமர்ந்து எதுவும் செய்யாவிட்டாலும், செய்யாமல் இருப்பதும் ஒரு படைப்புச் செயலாகும்.போதி மரத்தின் கீழ் எதுவும் செய்யாமல் அமர்ந்திருக்கும் புத்தர், உலகம் அறிந்த மிகப் பெரிய படைப்பாளி அல்லவா ?
"நீங்கள் அதிக படைப்பாற்றல் மிக்கவராக மாறும்போது, நீங்கள் மேலும் தெய்வீகமாக மாறுகிறீர்கள். உலகின் அனைத்து மதங்களும் கூறியுள்ளன: கடவுள் படைப்பாளர் இருக்கட்டும் ஆனால் ஒன்று எனக்குத் தெரியும்: நீங்கள் எவ்வளவு படைப்பாற்றல் மிக்கவராக மாறுகிறீர்களோ, அவ்வளவு தெய்வீகமாக மாறுகிறீர்கள். உங்கள் படைப்பாற்றல் உச்சத்தை அடையும் போது, உங்கள் முழு வாழ்க்கையும் படைப்பாற்றல் மிக்கதாக மாறும்போது, நீங்கள் கடவுளில் வாழ்கிறீர்கள் என்கிறார் ஓஷோ.

மேலும் ஓஷோ குறிப்பிடுகையில் , "எனவே கடவுள் படைப்பாளராக இருக்க வேண்டும், ஏனென்றால் படைப்பாற்றல் மிக்கவர்கள் அவருக்கு மிக நெருக்கமாக இருந்திருக்கிறார்கள். "நீங்கள் செய்வதை நேசியுங்கள். நீங்கள் அதைச் செய்யும்போது தியானத்தில் இருக்கிறீர்கள் என்பதை நம்புங்கள். படைப்பு அது எதுவாக இருந்தாலும் சரி! அது என்ன என்பது பற்றி படைப்பாளனுக்கு மட்டும் தெரியும் " என்கிறார்.
மாபெரும் கவிஞர் சாமுவேல் டெய்லர் கோல்ரிட்ஜ் (21 அக்டோபர் 1772 - 25 ஜூலை 1834) (படம்) இறந்தபோது, அவர் ஆயிரக்கணக்கான கவிதைகள் இரண்டொரு வரிகள் எழுதப்படாமல் முடிக்காமலே வைத்திருந்தார். அவரது இந்த கவிதைகள் மிக உன்னதமானவைகள். அநேகமுறை அவரிடம், "இந்த கவிதைகளை நீங்கள் ஏன் முழுமையாக எழுதி முடிக்கக்கூடாது?" என்று கேட்கப்பட்டது.
அதற்கு அவர், "என்னால் முடியாது. நான் எவ்வளவோ முயற்சி செய்துவிட்டேன். ஆனால் நான் அதை முடித்தால் ஏதோ ஒன்று விடுபட்டுப் போகிறது அல்லது ஏதோ ஒன்று தவறாக போகிறது. என் மூலமாக வந்த அந்த கவிதையில் விடுபட்ட இரண்டொரு வரிகள் ஒருபோதும் என்னால் எழுத முடியவில்லை.
அப்படியே விடுபட்ட வரிகளைக் கட்டாயப்படுத்தி எழுதினால், அந்தக் கவிதையோடு அந்த வரிகள் ஒத்துப்போவது இல்லை. அது கவிதையின் மொத்த ஓட்டத்தை மாற்றி விடுகிறது அல்லது தடுக்கிறது. அது தடைக் கல்லாக, அது ஒரு பாறையாக உள்ளது.

ஆகவே நான் காத்திருக்க வேண்டும். என் மூலமாக யாரோ ஒருவர் வழிந்தோடிக் கொண்டு இருந்தாரோ, அவரே மீண்டும் என்மூலம் வழிந்தோட ஆரம்பித்து, அந்த கவிதையை அவரே முடித்து வைப்பார் . அதற்கு முன் என்னால் அல்ல," என்று கூறுவார்.
அவர் ஒரு சில கவிதைகளை மட்டுமே முடித்தார். ஆனால் அவை உயர்ந்த அழகுள்ளவை. மாபெரும் ஞானத்தின் கம்பீரம் மிக்கவை. அது எப்போதும் அப்படித்தான் இருந்தது. கவிஞன் மறைந்து விடுகிறான். அதன் பின்னரும் அங்கு படைப்பாற்றல் இருந்து கொண்டுத்தான் இருக்கிறது. அந்தக் கவிஞன் ஆட்கொள்ளப்படுகிறான். ஆம், அது தான் சரியான வார்த்தை, அவன் ஆட்கொள்ளப்படுகிறான்.
இந்த பிரபஞ்சத்தினால் ஆட்கொள்ளப்படுவது என்பது அந்தக் கவிஞன் ஒரு கருவியாக அந்தப் படைப்பாற்றலுக்கு தேவைப்பட்டு, பயன்படுத்தப்பட்டிருக்கிறான். அவ்வளவுதான். உண்மையில் அந்த படைப்பாற்றலுக்குரியவர் யார் ?

இதே மாதிரி கவிஞர் சாமுவேல் டெய்லர் கோல்ரிட்ஜ் சொல்வது போல் தான் எழுதிய ஆயிரக்கணக்கான கவிதையின் இரண்டொரு வரிகள் விடுபடுவதும் அதை நிவர்த்தி செய்ய இன்னொருவர் வருவார் என்பது போல் இயேசு கிருஸ்தும் பைபிளில்
"நான் உங்களுக்கு உண்மையைச் சொல்லுகிறேன்; நான் போகிறது உங்களுக்குப் பிரயோஜனமாயிருக்கும்; நான் போகாதிருந்தால், தேற்றரவாளன் உங்களிடத்தில் வரார்; நான் போவேனேயாகில் அவரை உங்களிடத்திற்கு அனுப்புவேன் " (யோவான் 16:7)
சத்திய ஆவியாகிய அவர் வரும்போது, சகல சத்தியத்திற்குள்ளும் உங்களை நடத்துவார்; அவர் தம்முடைய சுயமாய்ப் பேசாமல், தாம் கேள்விப்பட்டவைகள் யாவையுஞ்சொல்லி, வரப்போகிற காரியங்களை உங்களுக்கு அறிவிப்பார். (யோவான் 16:13)

அந்த தேற்றரவாளன் யார் ?
நபி (ஸல்) அவர்களுக்கு இரண்டு சிறப்பம்சங்களை இறைவன் கொடுத்துள்ளான்.
முதலாவது உலகத்தில் வந்த எல்லா நபிமார்களும் குறிப்பிட்ட காலகட்டத்திற்கு குறிப்பிட்ட சமூகத்திற்கு குறிப்பிட்ட ஒரு இனத்திற்கு தான் நபியாக அனுப்பபட்டார்கள். ஆனால் அருமை நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் குறிப்பிட்ட ஒரு இனத்தினுடைய நபியல்ல குறிப்பிட்ட ஒரு காலத்திற்கு அனுப்பப்பட்ட நபியல்ல குறிப்பிட்ட ஒரு ஊருக்கு அனுப்பபட்ட நபியுமல்ல. "உலகப் பொது நபியாக" அல்லாஹ் அவர்களை அனுப்பினான். கியாமத் நாள் வரையுள்ள ஆக கடைசி மனிதனுக்கும் கண்மணி நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் நபியாக அனுப்பபட்டிருக்கிறார்கள். இது நபி (ஸல்) அவர்களுக்கே உரிய விசேஷ தன்மையாகும்.
இரண்டாவது விசேஷ தன்மை என்னவென்றால் அவர்கள் தான் "உலகத்தின் இறுதி நபி." அவர்களோடு நபித்துவம் முடிந்து விட்டது. அதற்கு பிறகு உலகத்தில் நபித்துவம் என்பது இல்லை.
எனக்கும், எனக்கு முன்சென்ற நபிமார்களுக்கும் உதாரணம் இது தான். ஒரு மனிதன் ஒரு வீட்டைக் கட்டினான். அதை அழகுபடுத்தினான். ஒரு மூலையில் ஒரு செங்கல் தவிர மற்ற அனைத்தையும் அழகுற அமைத்தான். மக்கள் அதைச் சுற்றிப்பார்த்து அதில் வியப்படைந்தார்கள். இந்த ஒரு செங்கல்லையும் வைத்திருக்கக் கூடாதா என்றும் அவர்கள் பேசிக்கொண்டனர்.

அறிந்து கொள்ளுங்கள் நான் தான் அந்த ஒரு செங்கல். நான் தான் நபிமார்களுக்கு முத்திரை என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள். (நூல் : புகாரீ 3535)
இந்த தீனை நான் நிறைவாக்கி விட்டேன். இஸ்லாமை எனது மார்க்கமாக நான் பொருந்திக் கொண்டேன் என்று அல்லாஹுதஆலா அருமை நாயகம் (ஸல்) அவர்களின் நுபுவ்வத்தோடு நபித்துவத்தை முடித்து வைத்து விட்டான். மெஞ்ஞான கவிதையில் விடுபட்ட அந்த வரியை நபி (ஸல்) அவர்களைக் கொண்டு இறைவன் முடித்து வைத்தான். இப்போது சொல்லுங்கள் படைப்பாளி யார் ?

இனியது ஐம்பது 14

(எனது வயது முன்னூற்று அறுபது)

ஒரு மாதத்தில் அறுபது நாட்களும் நீ சோம்பேறியாக இருந்தால், நீ செல்வச் செழிப்பை எப்படி பெறுவாய்? என்றார் ஒரு ஞானி
இது மிகவும் விநோதமான ஒரு வெளிப்பாடு. 'ஒரு மாதத்தில் அறுபது நாட்களும் ' - என்பது விநோதமான வாக்கியம். இது மிகப்பெரிய அகப்பார்வையைக் கொண்டுள்ளது.
தன்னைப் பற்றி சுய நினைவில் வைத்திருக்கிற ஒரு மனிதனுக்கு ஒரு மாதத்தில் அறுபது நாட்கள் உள்ளது; முப்பது நாட்கள் அவனது உள் பகுதிக்கு, மேலும் முப்பது நாட்கள் அவனது வெளிப்பகுதிக்கு. அவன் இரட்டைப் பாதையில் வாழ்கிறான்.

அவனது வாழ்க்கையானது, ஒரே ஒரு பரிமாணத்தை மட்டுமே அதாவது நேர்கோட்டு பரிமாணத்தை மட்டுமே கொண்டதல்ல; ஒரே ஒரு பரிமாணம் என்பது நேற்று இன்று நாளை என்ற ஒரே நேர்கோட்டில் அவனது வாழ்க்கை செல்லவில்லை. அவன் இரண்டு பரிமாணங்களைக் கொண்டது. செங்குத்து கோட்டு பரிமாணமும் கூட அவன் வாழ்க்கையில் உள்ளது. ஆக இரண்டு பரிமாணங்கள் அவன் வாழ்க்கைக்கு உள்ளது.
அவன் தனது புலன்களின் மூலம் இந்த உலகில் முப்பது நாட்கள் வெளியில் வாழ்கிறான். அவனுக்குள் உள்ள உள் மையத்தில், புலன் இல்லாத அமைதியில், அவனுக்குள்ளாகவே அவன் முப்பது நாட்கள் வாழ்கிறான். ஆக அவனுக்கு அறுபது நாட்கள் உள்ளன.

ஒருமுறை எமர்சன் அவர்களிடம் ஒருவர், 'உங்களது வயது என்ன?" என்று கேட்டார். எமர்சனுக்கு அறுபது வயது இருக்கும், ஆனால் அவர், "எனது வயது முன்னூற்று அறுபது வயது' என்று கூறினார்.
கேள்வி கேட்ட மனிதர் ஆச்சரியமடைந்தார், அவரால் தனது சொந்த காதுகளை நட்ப முடியவில்லை. முன்னூற்று அறுபது வயதா? அவர் தனக்கு சரியாக கேட்கவில்லை என்று நினைத்து மீண்டும் எமர்சனிடம், "ஐயா, மன்னிக்கவும், நீங்கள் அதை திரும்பவும் கூறமுடியுமா?" உங்களது வயது என்ன? என்று கேட்டார் .
எமர்சன் மறுபடியும், "முன்னூற்று அறுபது வயது" என்றார் தெளிவாக !
உடனே அந்த மனிதர், "நீங்கள் வேடிக்கைக்காக சொல்கிறீர்கள்" என்றார்.
அதற்கு எமர்சன் அந்த மனிதரிடம்,"இல்லை, ஒப்பிட்டு பார்த்து பேசும்போது, மற்றவர்களை விடவும் இந்த அறுபது வயதில் நான் ஆறு மடங்கு அதிகமாக வாழ்ந்து இருக்கிறேன். அறுபது வயதில் ஆறு மடங்கு அதிகம் வாழ்ந்து இருக்கிறேன். எனவே எனது வயதை முன்னூற்று அறுபது என்று கணக்கிடுகிறேன்'' என்றார்.
இப்படிப்பட்ட மக்கள் இருந்துள்ளனர், இப்படிப் பட்ட மக்கள் இன்னமும் இருக்கின்றனர். இம்மக்களில் நீங்களும் நானும் கூட இருக்கலாம். அவர்களின் ஒரு நொடிப்பொழுது வாழ்க்கையானது முடிவில்லாத காலத்திற்கு சமமானது.
நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்களின் நபிமொழி ஹதீஸ்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் அதனதன் காலத்தை குறிப்பிட்டு கணித்தால், அது நபியவர்கள் வாழ்ந்த காலமான 63 வருடத்தை விட மிக அதிகமான காலம் இருப்பதாக கணித்துள்ளார்கள் என்பதை ஒரு பயான் குறிப்பில் கேட்டிருக்கிறேன்

இனியது ஐம்பது 15

(பேச்சும், மௌனமும்)

வீட்டுத் திண்ணையில் மாமாவுடன் அவருடைய மற்ற வயோதிக நண்பர்கள் சூழ இருக்கையில் வெறுப்புடன் வந்த மருமகள் : "ச்சே, உங்ககூடப் பேசிப்பேசியே என் தொண்டை தண்ணியெல்லாம் வத்திப்பேச்சு. வயசாயிருச்சின்னா பேச்சைக் குறைச்சிரணும். உங்களுக்கு அது முடியாது. சாப்பாட்டிலே உப்பைக் குறைக்கச் சொன்னது மாதிரி, டாக்டர்தான் உங்களுக்கெல்லாம் பேச்சையும் குறைக்கச் சொல்லணும். நான் சொன்னா ஏறுமா?"
ஒரு குழந்தையைப்போல முதியவர் தலையாட்டிக் கொண்டிருந்தார். பேசிக்கொண்டிருந்த மற்ற கிழ வயதான நண்பர்கள் சட்டென நிசப்தமானார்கள். மெதுவாக திண்ணையை காலி செய்ய ஆயத்தமானார்கள்.
வயதானபோது தான் பேசும் ஆசை அதிகமாகிறது போலும். பூங்காவில், ரயில்நிலைய பெஞ்சில், கடற்கரையில் என எல்லா இடங்களிலும் முதியவர்கள் பேசிக்கொண்டிருப்பதைக் கண்டிருக்கிறேன்.

பேசிக்கொள்வதற்காகவே ஒருவரையொருவர் சந்திக்கிறார்கள் பேசிக்கொள்ள யாருமற்ற நேரங்களில் தனக்குத்தானே பேசிக்கொண்டிருக்கும் வயசாளிகளைக்கூட காண முடிகிறது.
பேச்சின் மீது ஏன் இத்தனை பிடிப்பு 'பேச்சைப்போல தீராத ருசியுடையது வேறு ஏதேனும் இருக்கிறதா என்ன? ' பேச்சுதான் நட்பை, உறவை , காதலை, சந்தோஷத்தை, அறிவை ஏன் பகையை, குரோதத்தை, அகந்தையை, என யாவையையும் உருவாக்குகிறது!
வற்றாத ஒரு ஜீவநதியைப் போல பேச்சு உலகமெல்லாம் சலசலத்து ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. ஒன்றரை வயதில் குழந்தை பேசக் கற்றுக்கொள்ளத் துவங்குகிறது. அர்த்தமற்ற சத்தங்களாக மொழி அதனுள் சுரக்கிறது. அந்த நாட்களில் குழந்தை வாய் ஓயாமல் எதையாவது சத்தமிட்டபடியே இருக்கும். கவனித்திருக்கிறீர்களா?
ஒன்றரை வயதில் குழந்தை பேசத் துவங்குவது நமக்குத் தெரியும். ஆனால், எந்த வயதில் பேச்சைக் குறைத்துக் கொள்வது என்று ஏதேனும் வரையறையிருக்கிறதா என்ன?
எழுதப்படாத ஒரு விதியைப்போல வயதானால் பேச்சைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று சகலரும் சொல்கிறார்கள். முதுமையானதும் தோற்றம் கனிவடைந்து விடுகிறது. அதுபோல பேச்சும் கனிந்து ருசியாகி விடுமல்லவா ? பின் ஏன் பேச்சைக் குறைக்க வேண்டும்?
ஆனால், உலகின் நியதி அதற்கு மாறாக உள்ளது. அது வேறு காரணங்களைச் சொல்கிறது. குழந்தையிலிருந்து எப்படி ஒவ்வொரு சுவையாக, ருசிக்கக் கற்றுக் கொள்கிறோமோ, அதுபோல மூப்படையத் துவங்கும்போது ஒவ்வொரு சுவையிலிருந்தும் விடுபட வேண்டியிருக்கிறது.
இனிப்பு, உப்பிலிருந்து விடுபடுவதற்கே தினந்தினம் வயதானவர்கள் போராடிக் கொண்டிருக்கும்போது, பேச்சை விடுவதென்பது எளிதான காரியமா என்ன?
பாஷை, மனிதனின் மகத்தான கண்டுபிடிப்பு. தண்ணீர் எப்படிப் உறைந்த பனிக்கட்டியாகவும், சலசலத்து ஓடும் தண்ணீராகவும், வீசாத மௌன காற்றாகவும், ஆக மூன்று நிலைகளில் இருக்கிறதோ, அப்படியே பேச்சும் மூன்று நிலையிலிருக்கிறது.
பேச்சுக்கும், மௌன நிலைக்கும் தொடர்பு இருப்பதாக குர்ஆன் கூறுகிறது.
மிக வயோதிக காலமான 100 வயதில் நபி ஜக்கரிய்யா அலைஹிஸ்ஸலாம் அவர்களுக்கு யஹ்யா என்ற பெயருள்ள புதல்வரைக் கொடுப்பதாக இறைவன் நற்செய்தி கூறினான்.
மிக வயோதிக காலத்துக்குப் பிறகு, புத்திர பாக்கியத்தை அடைய வேண்டுமென்ற அவா ஏற்பட்ட பொழுது, தங்களது மனைவி கர்ப்பமுற்று விட்டாள் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள தமக்கு ஓர் அடையாளம் வேண்டுமென ஜக்கரிய்யா அலைஹிஸ்ஸலாம் அவர்கள் கேட்டார்கள்.
قَالَ رَبِّ اجْعَلْ لِّيْۤ اٰيَةً قَالَ اٰيَتُكَ اَلَّا تُكَلِّمَ النَّاسَ ثَلٰثَ لَيَالٍ سَوِيًّا
''எனது றப்பே! எனக்கொரு அத்தாட்சியை ஏற்படுத்துவாயாக" என்று அவர் கேட்டார். (அதற்கு இறைவன்) "(நீர் சுகமாக இருக்கிற நிலையில் மூன்று இரவுகள் ஜனங்களிடத்தில் நீர் பேச முடியாதிருப்பதுதான் உமக்கான அத்தாட்சியாகும்" என்று கூறினான். (குர்ஆன் : 19:10)
அதற்கு இறைவன் "உமது அங்கங்கள், உடல் நிலை முதலியவை யாவும் திறனாக இருக்கிற நிலையில், மூன்று இரவும் பகலும் ஜனங்களிடம் நீர் பேச இயலாதவராக இருப்பதுதான் உமது மனைவி கர்ப்பமுற்று விட்டாள் என்பதற்கு அடையாளம்" என்பதாக இறைவன் தெரிவித்தான் என்று மேற்கண்ட வசனத்தில் கூறப்பட்டிருக்கிறது.
" தலாத லயாலின் " - மூன்று இரவுகள் என்று இவ்விடத்தில் இரவுகள் மட்டும்தான் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஆயினும் மூன்று இரவும், பகலும் என சூரத்து ஆல இம்ரானில் (குர்ஆன் 3: 41) வது வசனத்தில் தெளிவாகக் கூறப்பட்டிருக்கிறது.
இவ்வாறு பேச முடியாத அந்த தினங்களின் அத்தாட்சியை இறைவன் கூறிய அன்றைய இரவில், ஹளரத் ஜக்கரிய்யா அலைஹிஸ்ஸலாம் அவர்களுக்கு இறைவன் வீரியத்தை அளித்தான். அவ் இரவிலேயே அவரது மனைவியும் கர்ப்பமுற்றார்.
இதிலிருந்து தெரிய வருவது வயோதிக காலத்தில் வீசாத மௌனமான காற்றில் தான் புயல் கரு கொள்வது போல் மௌனமாக இறைதுதியில் இருக்கும்போது உடலுக்கு மட்டும் அல்ல; ஆன்மாவுக்கும் வீரியம் கிடைக்கிறது என்பது தான் அது.
இதே மாதிரி பிள்ளைப் பிறப்பு சம்மந்தமாக மௌன விரதம் இருப்பது பற்றி குர்ஆன் அதே அத்தியாயத்தில் இன்னொரு இடத்தில் ...
("மர்யமே !) பின்னர் எந்த மனிதரையேனும் நீர் பார்க்க நேரிட்டால், “மெய்யாகவே அர்ரஹ்மானுக்காக நான் நோன்பிருப்பதாக நேர்ந்திருக்கின்றேன்; ஆதலின் இன்றைய தினம் எந்த மனிதருடனும் பேச மாட்டேன்” என்று கூறும். (குர்ஆன் : 19:26)
ஆண் துணை இன்றி பிறந்த நபி ஈஸா (அலை)மாகிய அக்குழந்தையையும், உன்னையும் பார்ப்பவர்கள் அதுபற்றி உன்னிடம் விசாரிப்பார்கள். அத்தகைய மனிதர்களில் யாரையாவது நீ பார்த்தால் அவர்களுக்கு எந்தப் பதிலும் சொல்லிக் கொண்டிராதே. நிச்சயமாக நான் ரஹ்மானுக்காக (மௌன விரத்தை)நோன்பை என் மீது கடமையாக்கிக் கொண்டிருக்கிறேன். அது எனது நேர்த்திக் கடனாகும். ஆதலால் இன்று எந்த மனிதரிடமும் தான் பேசவே மாட்டேன் எனக் கூறிப் பேசுவதையே நிறுத்திக் கொள்'' என்றும் ஜிப்ரீல் கூறினார்.
மௌன விரதம் இது நோன்பா?
இஸ்ரவேலர்களிடம் ஆதி காலத்திலிருந்தே ஒரு வழக்கம் இருந்தது. அவர்களில் யாராவதொருவர் ஐம்புலன்களையும் அடக்கித் தியானம் செய்ய நாடினால், நோன்பு நோற்பவர் உணவை நிறுத்திக் கொள்வது போல், பேசுவதையே நிறுத்தி மௌனம் கொள்வார். இதற்கும் அவர்கள் நோன்பு என்றே கூறுவர்.

இக்கருத்தில்தான் நோன்பு எனக் கூறுமாறு மர்யமுக்கும் அறிவிக்கப்படுகிறது. ஆயிரமாயிரம் கேள்விகளுக்கும் பிரச்சனைகளுக்கும் மௌனம் நல்ல பதிலாக அமையும் என்கிறார்கள்.

இனியது ஐம்பது 16

(நீ நேசி, உனக்கும் நேசம் கிடைக்கும்)

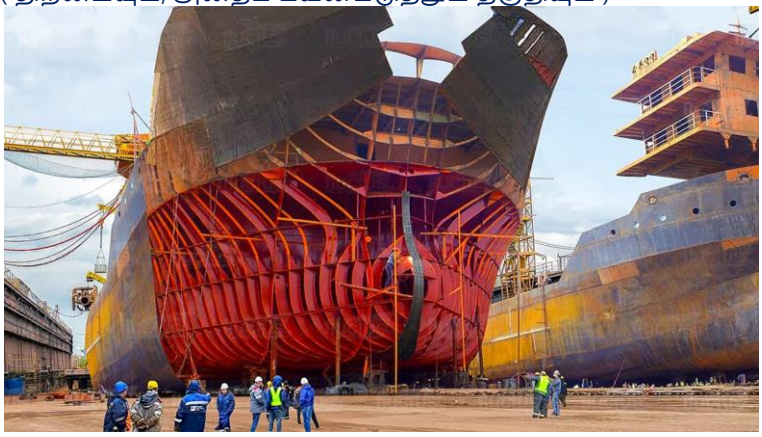
அந்த அம்மையார் கோடீஸ்வரி கார், பங்களா, ஆள், அம்பு என வசதிகள்
ஏராளம்.ஆனால் அவர் நோய் படுக்கையில் இருந்தார். எத்தனையோ மருத்துவர்கள் வந்து பார்த்தார்கள். நோய் எதுவென்றே கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. அந்த அம்மையார் நாளுக்கு நாள் இளைத்துக் கொண்டிருந்தார். உண்ணப் பிடிக்கவில்லை உறக்கம் வரவில்லை. எழுந்து நடமாடுவதே சிரமமாகிவிட்டது.
பெரியவர் ஒருவர். அம்மையாரின் தூரத்து உறவினர், அவருடைய நிலைமையைக் கேள்விப்பட்டு அவரைப் பார்க்க வந்திருந்தார்.
அந்த அம்மையாரைப் பார்த்தவுடன் அவருடைய நோய் என்ன என்பதை அவர் புரிந்து கொண்டார்.
அவர் அந்த அம்மையாரைப் பார்த்து, 'புறப்படு' என்றார்.
எங்கே?
மருத்துவமனைக்கு.
என்னால் எழுந்து நடக்க முடியாதே!'
பாவாயில்லை. உன்னைக் கைத்தாங்கலாக அழைத்துச் செல்கிறேன்.
அம்மையார் எழுந்திருக்கச் சிரமப்பட்டார். பெரியவர் அவரைத் தாங்கி அழைத்துக் கொண்டு போய்க் காரில் அமர வைத்தார்.
வழியில் கடைத்தெருவில் கார் நின்றது.
பெரியவர், 'கொஞ்சம் துணிமணிகளும், சாக்லெட்டும். பழங்களும் வாங்கிக் கொள்ளலாம்' என்றார்.
அம்மையார், 'எதற்கு?' என்றார்.
பெரியவர், 'டாக்டருக்கு ஃபீஸ் கொடுக்க வேண்டுமே. அதற்குத்தான் என்றார்.
அம்மையாருக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை.
வாங்க வேண்டியதை வாங்கிய பிறகு கார் புறப்பட்டது.
ஒரு சேரியின் முன்னால் வந்து நின்றது.
அம்மையார், 'இதென்ன? மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்கிறேன் என்றீர்கள் சேரிக்கு அழைத்துக்கொண்டு வந்திருக்கிறீர்களே?' என்று கேட்டார்.
பெரியவர், 'இதுதான் மருத்துவமனை உனக்குத் தேவையான மருந்து இங்கேதான் கிடைக்கும். இறங்கு' என்றார்.
பெரியவர் அவரைக் கைத்தாங்கலாக அருகில் இருந்த குடிசைக்கு அழைத்துச் சென்றார். அங்கே இருந்த பெரியவர்களுக்குத் துணிமணிகளும், குழந்தைகளுக்குச் சாக்லெட்டும் , பழங்களும் அந்த அம்மையாரின் கைகளாலேயே கொடுக்கச் செய்தார்.
அவற்றைப் பெற்றுக்கொண்டவர்கள் முகத்தில் மலர்ந்த நன்றியையும், மகிழ்ச்சியையும் பார்த்தவுடன் தன் உடலில் ஒரு புதிய உற்சாகம் ஊறுவதை அந்த அம்மையார் உணர்ந்தார். அடுத்த குடிசைக்குப் பெரியவர் உதவி இல்லாமலேயே அவரால் நடக்க முடிந்தது.
விஷயம் தெரிந்து சேரி மக்கள் அவர்களைச் சூழ்ந்து கொண்டார்கள்
துணிமணிகளைப் பெற்றுக்கொண்ட பெரியவர்கள், நீ நல்லா இரு தாயி என்று கண்ணீர் மல்க வாழ்த்தினார்கள், குழந்தைகள் அவரை, 'அம்மா, அம்மா' என்று அழைத்தபோது, அவருக்கு மார்புகளில் பால் ஊறுவது போல் தோன்றியது.
அவர் வீடு திரும்பும்போது படுக்கையில் கிடந்த பழைய பெண்ணாக இல்லை. முகத்தில் ஒரு புதிய ஒளி மலர்ந்திருந்தது. உடம்பில் ஆரோக்கியத்தின் வலிமை ததும்பிக் கொண்டிருந்தது.
பெரியவர் அந்த அம்மையாரிடம் பேசினார்:

மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கு உணவு, உடை, உறையுள் இந்த மூன்றும் தேவை என்பார்கள். ஆனால் இந்த மூன்றைவிட முக்கியமானது ஒன்று இருக்கிறது. அன்பு. உணவு, உடை, உறையுளில் உனக்கு எந்தக் குறையும் இல்லை. அளவுக்கு அதிகமாகவே இருக்கிறது.
ஆனால் அன்பு?
உன் கணவருக்கு மிகப் பெரிய ஐந்து நிறுவனங்கள், உன்னிடம் நின்று பேசக்கூட அவருக்கு நேரமில்லை.
உன்னுடைய ஒரே மகன், கல்யாணம் செய்து கொண்டு அமெரிக்காவில் 'செட்டி'லாகி விட்டான். மாதத்திற்கு ஒருமுறை, 'அம்மா! எப்படி இருக்கிறே? என்று கேட்பதோடு தன் கடமை முடிந்ததாக நினைக்கிறான்.
நீ அன்புக்கு ஏங்குகிறாய். அதுதான் உன் நோய்
உணவின்றி வாழலாம். உடையின்றி வாழலாம். உறையுளின்றி வாழம் ஆனால் அன்பின்றி வாழ முடியாது. இந்த உலகத்தில் நம்மை நேசிப்பதற்கென்று ஓர் உயிராவது வேண்டும். அப்படி இருந்தால் இந்த வாழ்க்கை சொர்க்கமாகிவிடும். இல்லையென்றால் அது நரகம்தான்.
நம்மை நேசிக்க ஓர் உயிர் வேண்டும் என்பதற்காகத்தான் திருமணம் செய்து கொள்கிறோம்.இதில் சிலருக்குத்தான் அதிர்ஷ்டம் அடிக்கிறது.
பலருக்குக் குளிக்கப் போய்ச் சேறு பூசிக்கொண்டு வந்த கதைதான்.
உற்றார் உறவினர் அன்பில் சில நேரம் சுயநலமும் கலந்திருக்கும்.
மேலும் அவர்களுடைய அன்பு கடமையானது. கடமையானது எதுவும் கிளர்ச்சி தராது. அந்நியர் காட்டும் அன்புதான் கிளர்ச்சி தரும்.
அந்நியர் எப்படி நம் மீது அன்பு காட்டுவார்கள்?
பழைய துணிதான். ஆனால் அதைத் திரியாக்கி, எண்ணெயூற்றி, தீயைப் பற்றவைத்தால் அது சுடராகி ஒளி கொடுக்கும்.

ஏழைகளுக்கு, நீ உதவினால் அது திரிக்கு எண்ணெயூற்றிப் பற்ற வைப்பது போன்றது. அவர்கள் உனக்கு மகிழ்ச்சி என்ற ஒளியைக் கொடுப்பார்கள்.
திரி சுடரேற்றியதற்காக நம்மை நேசிக்காது. ஆனால் நம் உதவியைப் பெற்ற ஏழைகள் நம்மை நேசிப்பார்கள். அந்த நேசம் தூய்மையானது.
அன்பிலும் கூடச் சிலர் சுயநலமாக இருக்கிறார்கள். அவர்கள் பிறர் தம்மை நேசிக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்கள். ஆனால் அவர்கள் பிறரை நேசிப்பதில்லை.
அன்பு என்பது எதிரொலி போன்றது. நீ நேசி, உனக்கும் நேசம் கிடைக்கும்.
பிறருக்குப் பரிமாறு, உனக்குப் பரிமாறப்படும்.
பிறர் நேசத்தைப் பெற்றவனே செல்வன்: பெறாதவனே ஏழை.
நீ அந்தச் செல்வற்பதைப் பெற உன்னுடைய செல்வத்தை எல்லாம். செலவழித்தாலும் தவறில்லை.
திருக்குர் ஆனில் அல்லாஹ் :
“மேலும், அல்லாஹ் உனக்குக் கொடுத்த (செல்வத்)திலிருந்து மறுமை வீட்டைத்தேடிக் கொள்; எனினும், இவ்வுலகத்தில் உன் நஸீபை (உனக்கு விதித்திருப்பதையும்) மறந்து விடாதே! அல்லாஹ் உனக்கு நல்லதைச் செய்திருப்பதைப் போல், நீயும் நல்லதை செய்! (குர்ஆன் : 28:77)

இனியது ஐம்பது 17

(திறமையும், அதைப் பயன்படுத்தும் தகுதியும்)

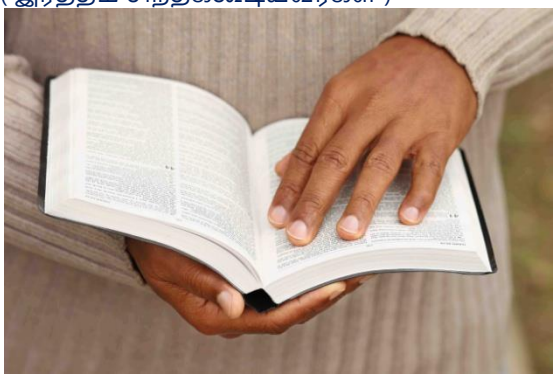


ஒரு பெரிய கப்பல் இன்ஜின் கோளாறால் இயங்க முடியாமல் நின்றுவிட்டது. கப்பலில் வேலை பார்த்த மெக்கானிக்குகள் எவ்வளவோ முயற்சி செய்தும் அந்த பிரச்சினையை சரி செய்து கப்பலை இயக்க முடியவில்லை.

கப்பலின் இரண்டு முதலாளிகளும் என்ன செய்வதென்று தெரியாமல் குழம்பிப் போய் இருந்தபோது அவர்களின் நண்பர் அதே ஊரில் இருக்கும் வயதான மெக்கானிக் ஒருவரை அழைத்து வந்தார். அவர் சிறுவயதில் இருந்தே கப்பல் என்ஜின் தொடர்பாக பழுதுகளை சரிசெய்வதில் வல்லவர் என்று பெயரெடுத்தவர்.
அந்த வயதான மெக்கானிக் இன்ஜினை நன்கு ஆராய்ந்தார். இரண்டு முதலாளிகளும் அவர் என்ன செய்யப் போகிறார் என்ற ஆர்வத்தோடு காத்திருந்தார்கள். என்ஜினை நன்கு ஆராய்ந்த பிறகு அந்த மெக்கானிக் தன்னுடைய கருவிகள் வைக்கும் பையில் இருந்து ஒரு சிறிய சுத்தியலை எடுத்தார். இன்ஜினின் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் நாசூக்காக தட்டினார். வலமிருந்து இடமாக ஒரு முறை மெதுவாகத் தட்டிவிட்டு சுத்தியலை மீண்டும் பைக்குள் வைத்தார். இப்போது என்ஜினை இயக்கியவுடன் அது உயிர் பெற்று ஓடத் துவங்கியது.
முதலாளிகள் இருவருக்கும் ஒரே சந்தோஷம் மெக்கானிக் அவர்களிடம் நன்றி சொல்லிவிட்டு விடை பெற்றார். ஒரு வாரம் கழித்து மெக்கானிக் அந்த முதலாளிகளுக்கு பில் அனுப்பினார். அதில் என்ஜின் ரிப்பேர் செய்ததற்கு 10,000 ரூபாய் குறிப்பிடப்பட்டு இருந்தது.
பில்லைப் பார்த்த முதலாளிகள் என்னப்பா இது அந்த ஆளு சுத்தியலை வச்சு 2 தட்டுதான் தட்டினான் அதுக்கு 10,000 ரூபாயா? விரிவான பில் அனுப்பச் சொல்லுங்கள் என்றனர்.
மெக்கானிக் இரண்டு நாள் கழித்து பில் அனுப்பினார் அதில் சுத்தியலால் தட்டியதற்கு 2 ரூபாய் எங்கு தட்ட வேண்டும் என்று கண்டுபிடித்ததற்கு 9,998 ரூபாய் என்று குறிப்பிட்டிருந்தது
முதலாளிகள் வாயடைத்துப் போனார்கள். ஒன்றும் பேசாமல் மெக்கானிக்கிற்கு ரூ10.000-க்கான காசோலையை அனுப்பி வைத்தார்கள்
இந்தக் கதை ஓர் அழகான விஷயத்தை நமக்கு சொல்கிறது முயற்சி என்பதும் உழைப்பு என்பதும் அவசியம். ஆனால் வாழ்வில் எந்த இடத்தில் அந்தத் திறனை பயன்படுத்துகிறோம் என்பதைப் பொறுத்தே சாதகமான விளைவுகளை நாம் பெறுகிறோம்.
நம்மில் பலருக்கும் நிறைய திறமைகள் இருக்கின்றன. ஆனால் அதற்கேற்ற முன்னேற்றம் இல்லை என்ற கவலையும் புலம்பலும் இருக்கிறது. நாம் நம்முடைய திறனை சரியான இடத்தில்தான் செலவு செய்து கொண்டு இருக்கிறோமா என்ற புரிதல் இருக்கும் பட்சத்தில் அதற்குரிய நியாயமான பலன்களைப் பெறமுடியும்.
திறமையோடு இருத்தல் என்பது ஒரு தகுதி என்றால், அதை சரியான இடத்தில் பயன்படுத்தத் தெரிந்து வைத்திருக்கிறோமா என்பது இன்னொரு முக்கியத் தகுதி. அதை உணர்ந்து செயல்படுகிறபோது, 'என் திறமையை யாரும் புரிந்து கொள்ளவில்லை அல்லது என் உழைப்பும், அறிவும் அங்கீகரிக்கப்படவில்லை' என்ற கவலை வராது.

இனியது ஐம்பது 18

(இரத்தம் சிந்தக்கூடியவர்கள்)



பைபிளில் உள்ள அற்புதமான ஒரு வாசகம் (ஜான் 7: 28)

"உண்மையை நீ அறிவாய். உண்மை உனக்கு சுதந்திரம் வாங்கித் தரும்
துரதிர்ஷ்டமாக உண்மையை புரிந்து கொள்ள நாம் விரும்புவதில்லை !
ராபின்சன் ஜெஃபர்ஸ் என்னும் அமெரிக்க கவிஞர் அலுப்புடன் சொன்னது போல், "முக்கால்வாசி மனிதர்கள் புலி இருக்கும் கூண்டுக்குள் கூட இருக்கத் தயார் ! ஆனால் உண்மையே நேருக்கு நேர் சந்திக்க தயார் இல்லை!
இந்தப் பதிவு மன நோயாளிகளை பற்றியது அல்ல, சராசரி மனிதர்கள் எந்த அளவுக்கு கொடூரமான வன்முறையாளர்களாக ஆக முடியும் என்பதை விவரிக்கும் விஷயம் இது. ஒரே ஒரு உதாரணத்தின் மூலம் இதை நான் விளக்றேன்!

டாக்டர் ஸ்டான்லி மில்கிராம் (ஆகஸ்ட் 15, 1933 - டிசம்பர் 20, 1984 படம்) என்னும் புகழ் பெற்ற மனோதத்துவ டாக்டர் ஒரு சோதனைக்கு ஏற்பாடு செய்தார்.
கண்ணாடி தடுப்புச் சுவர் உள்ள அறை ஒன்றில் இந்தப் பக்கம் படித்த பண்புள்ள 10 பேர். கண்ணாடிக்கு அந்தப் பக்கம் 10 பேர் இருக்க வைக்கப்பட்டார்கள்.

அந்த பக்கத்தில் உள்ள ஒருவருக்கு இந்த பக்கம் உள்ள ஒருவர் பொது அறிவு சம்பந்தமான கேள்விகள் கேட்க வேண்டும். மற்றவர் பதில் சொல்ல தயங்கினாலோ விழித்தாலோ இந்த பக்கம் உள்ளவர் ஒரு பட்டனை அழுத்தலாம். உடனே பதில் சொல்லத் தெரியாதவருக்கு மெலிதான ஷாக் அடிக்கும். இதைக் கேள்வி கேட்டவர் பார்க்க முடியும்

கேள்வி கேட்பதற்கு முன் வைக்கப்பட்ட ஒரு மீட்டரில் ஷாக் அளவு தெரியும். மற்றவர்கள் தப்பான பதிலைச் சொல்லச் சொல்ல ஷாக் அளவை அதிகரிக்கலாம் என்றும் கேள்வி கேட்பவர்களுக்கு சொல்லப்பட்டது.
கேள்விகள் கேட்கப்பட கேட்கப்பட மறு பக்கம் உள்ளவர்கள் பதில் சொல்ல தயங்க தயங்க இவர்கள் ஷாக் அளவை அதிகப்படுத்தினார்கள். உடனே மற்றவர்கள் ஷாக்கினால் துடித்தார்கள். அலறினார்கள்.
மீட்டரில் ரொம்ப அதிக ஷாக் ஆபத்து ஏற்படலாம் என்று ஒரு எச்சரிக்கையும் இருந்தது. வெகு விரைவில் எல்லோரும் அந்த அதிக அளவு ஷாக்கை தர ஆரம்பித்தார்கள். மற்றவர்கள் உடனே பதில் சொல்லாவிட்டால் வெறியோடு பட்டனை அழுத்த ஆரம்பித்தார்கள். மற்றவர்கள் கதற கதற மேலும் மேலும் போட்டி போட்டுக் கொண்டு ஷாக் அளவை அதிகப்படுத்தினார்கள்.
கடைசியில் ஷாக் தரும் கருவிகள் இவர்கள் கையில் இருந்து டாக்டர்கள் ஓடி வந்து பறித்துக் கொண்டார்கள்.
உண்மையில் ...
ஷாக் தரப்படவில்லை. கண்ணாடி அறையின் மறுபக்கம் அமர்ந்தவர்கள் நன்கு நடிக்கத் தெரிந்தவர்கள் . அவர்கள் முன்னிலையிலும் மீட்டர் உண்டு. ஷாக் அளவு அவர்களுக்கு தெரியும். அந்த ஷாக் அளவுக்கு அதற்கேற்ப நடிப்பது போல கதறுவது போல அந்த வாலண்டியர்கள் நடித்தார்கள் என்பது வேறு விஷயம் !
வாசகர்களே இப்போது புரிகிறதா ?!
நமக்கு அனுமதி தரப்பட்டு விட்டது. தாராளமாக ஷாக் தரலாம்; யாரும் எதுவும் கேட்க மாட்டார்கள் என்ற சூழ்நிலை ஏற்பட்டவுடன், எங்கிருந்து இந்த படித்த பண்பான நல்ல மனிதர்களுக்கு அவ்வளவு கொடூர மனப்பான்மை வந்தது ? இந்த வன்முறைத்தனம் தான் ஐந்து வயதிலேயே மூளைக்குள்ளே துளிர் விட தொடங்கி விடுகிறது !
அதற்காக காகிதங்களுக்கு தீ வைக்கிற, எறும்பின் கால்களை பிய்த்து போட்டு அது நொண்டியவாறு நடப்பதை ரசிக்கிற , வண்ணத்துப் பூச்சியின் சிறகை பிய்த்து எடுத்து மேலே தூக்கிப் போட்டு பறக்க வைக்கிற அத்தனை குழந்தைகளும் எதிர்காலத்தில் கொடூரமான கொலையாளிகள் ஆகிவிடுவார்கள் என்று ஒரே அடியாக எடுத்துக்கொண்டு பயப்பட தேவையில்லை !
ஆனாலும் இப்படிப்பட்ட பெரும்பான்மையான குழந்தைகள் படித்து பட்டம் பெற்று பெரிய நிறுவனங்களில் மேலதிகாரிகளாக கூட ஆக கூடும். ஏன் இந்த குழந்தைகள் ஒருவர் வருங்காலத்தில் ஒரு நாட்டுக்கு தலைவராக கூட ஆகலாம். ஆனால், குழந்தை பருவத்தில் மன ரீதியாக பாதிப்படைந்தவர்கள் தான் இந்த மனிதர்கள் என்பது உண்மை !
இவர்களுடைய மூளைக்குள் வசிக்கும் ' ருசி கண்ட மிருகம்' இப்போதைக்கு எப்படியோ கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்கிறது என்பதும் தர்ம சங்கடமான உண்மை ! குர்ஆனில் அல்லாஹ் !

وَاِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰٓئِكَةِ اِنِّىْ جَاعِلٌ فِى الْاَرْضِ خَلِيْفَةً قَالُوْٓا اَتَجْعَلُ فِيْهَا مَنْ يُّفْسِدُ فِيْهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَآءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ اِنِّىْٓ اَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُوْنَ

(நபியே!) உங்களது இறைவன் மலக்குகளை நோக்கி "நான் பூமியில் (என்னுடைய) பிரதிநிதியை (ஆதமை) நிச்சயமாக ஏற்படுத்தப் போகிறேன்" எனக் கூறிய சமயத்தில் (அதற்கு) அவர்கள் "(பூமியில்) விஷமம் செய்து இரத்தம் சிந்தக்கூடிய (சந்ததிகளைப் பெறும்) அவரை அதில் (உன்னுடைய பிரதிநிதியாக) ஆக்குகிறாயா? நாங்களோ உன்னுடைய பரிசுத்தத் தன்மையைக் கூறி உன்னுடைய புகழைக் கொண்டு உன்னை புகழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம்" என்று கூறினார்கள். அதற்கவன் "நீங்கள் அறியாதவற்றை எல்லாம் நிச்சயமாக நான் நன்கறிவேன்" எனக் கூறிவிட்டான். (குர்ஆன் : 2:30)

இனியது ஐம்பது 19

(நவீன ஃபிர்அவ்ன், மற்றும் ஹாமான்)

وَقَالَ فِرْعَوْنُ يٰٓاَيُّهَا الْمَلَاُ مَا عَلِمْتُ لَكُمْ مِّنْ اِلٰهٍ غَيْرِىْ فَاَوْقِدْ لِىْ يٰهَامٰنُ عَلَى الطِّيْنِ فَاجْعَلْ لِّىْ صَرْحًا لَّعَلِّىْٓ اَطَّلِعُ اِلٰٓى اِلٰهِ مُوْسٰى ۙ وَاِنِّىْ لَاَظُنُّهٗ مِنَ الْكٰذِبِيْنَ

அதற்கு ஃபிர்அவ்ன் (தன் மக்களில் உள்ள தலைவர்களை நோக்கி) "தலைவர்களே! என்னைத் தவிர வேறொரு இறைவன் உங்களுக்கு இருப்பதாக நான் அறியவில்லை. ஹாமானே! களிமண்(ணால் செய்த செங்கல்) சூளைக்கு நெருப்பு வை. (அச் செங்கற்களைக் கொண்டு வானளாவ) மாளிகையை நீ கட்டு. (அதில் ஏறி) மூஸாவினுடைய இறைவனை நான் பார்க்க வேண்டும். (அவர் தனக்கு வேறு இறைவன் இருப்பதாகக் கூறுகிறாரே!) இவ் விஷயத்தில் நிச்சயமாக அவர் பொய் சொல்வதாகவே நான் எண்ணுகிறேன்" என்று கூறினான்.
(குர்ஆன் : 28:38)

وَقَالَ فِرْعَوْنُ يٰهَامٰنُ ابْنِ لِىْ صَرْحًا لَّعَلِّىْٓ اَبْلُغُ الْاَسْبَابَ

(அதற்குப் ஃபிர்அவ்ன் தன்னுடைய மந்திரி ஹாமானை நோக்கி,) "ஹாமானே! நான் வானத்தினுடைய வாசலை அடையக்கூடிய உயர்ந்ததொரு கோபுரத்தை நீ எழுப்பு. (குர்ஆன் : 40:36)
தான் நாயன் இல்லை தன்னுடைய தாவா பொய்யானது என்பதும் நபி மூஸா (அலை) அவர்கள் கூறுவது போல் நடந்தால் தன்னுடைய நாடு தன்னை விட்டு போய்விடும் என்பதை ஃபிர்அவ்ன் நன்கு அறிவான். ஆதலால் நபி மூஸா அலைஹிஸ்ஸலாம் அவர்களது பிரச்சாரத்தை பொய்ப்பிப்பதை தவிர்த்து வேறு உபயோகத்தால் தனது

அரசுரிமையை காத்துக் கொள்ள முடியாது என்பதை ஃபிர்அவ்ன் உணர்ந்துதான் மூஸா நபியவர்களை இவ்வாறு எதிர்த்தான்.

எனவே உங்களுக்கு என்னைத் தவிர வேறு இறைவன் இருப்பதாக நான் கருதவில்லை மூஸா கூறுகிற இறைவனை நான் பார்க்கும் பொருட்டு எனக்காக ஒரு உயரமான கட்டிடம் கட்ட வேண்டும் என்று தனது அமைச்சரான ஹாமானுக்கு கட்டளையிட்டான்.
இந்த ஹாமான் ஃபிர்அவ்னின் இனமான கிப்தி இனத்தைச் சேர்ந்தவன். ஃபிர்அவ்னின் நெருங்கிய ஆலோசகராகவும் , அமைச்சராகவும், பெரிய நிர்வாகியாகவும் அவன் விளங்கினான். பாரசீகத்தில் ஒரு ஹாமான் இருந்துள்ளான். இவனை "அகாஸ்வேரு " என வில்லியம் அழைக்கிறது , எஸ்தர் ஆகமத்தில் இது இடம் பெற்றிருக்கிறது
ஃபிர்அவ்னுடைய உத்தரவுப்படி அமைச்சரான ஹாமான் பல்லாயிரக் கணக்கானவர்களை செங்கல் அறுக்கும் வேலையில் ஈடுபடுத்தி பெரும்பெரும் செங்கல் சூளைகளை ஏற்படுத்தி செங்கல்களை தயார் செய்தான். இவ்வேலைக்கு பனூ இஸ்ராயீல்களை கட்டாயப்படுத்தி வேலை வாங்கினான். தங்களுடைய இனத்தாரை கஷ்டப்படுத்தி நிர்ப்பந்தமாக வேலை வாங்குவது குறித்து நபி மூஸா , நபி ஹாரூன் (அலை) வருத்தப்பட்டார்கள் இவ்வாறு 5000 முழம் உயரமும் ,3 ஆயிரம் முழம் அகலமும் கொண்ட கோபுரம் கட்ட ஏழு ஆண்டுகள் ஆயிற்று கட்டிடம் பூர்த்தியான பிறகு அதன்மீது ஏறி ஆகாயத்தை நோக்கி அம்பு ஏய்ததாகவும் , மேலே போன அம்பு திரும்ப கீழே வந்தபோது அதில் இரத்தம் தோய்ந்து இருந்ததாகவும் அதனை பார்த்து ஃபிர்அவ்ன் மூஸாவின் இறைவனை நான் கொன்று விட்டேன் என்று கூறியதாகவும் சொல்லப்படுகிறது.
பிறகு இறைவன் ஜிப்ரீல் (அலை) அவர்களை அனுப்பினான் . அவர்கள் கட்டடத்தை அசைத்தார்கள் . அக்கட்டிடம் 3 துண்டங்களாக முறிந்து கீழே விழுந்தது . ஒரு துண்டு இராணுவங்கள் இருந்த இடத்தில் விழுந்தது. அதனால் பல லட்சக்கணக்கில் வீரர்கள் மடிந்தனர்.

இன்னொரு துண்டு கடலில் விழுந்தது மற்றொன்று மேற்கு பக்கம் விழுந்தது இக் கட்டடத்தை கட்டும் வேலையில் மனம் ஒப்பி வேலை செய்த ஃபிர்அவ்ன் கட்சியினரில் எவரும் மிஞ்சவில்லை. யாவரும் மடிந்தனர் .
இவ்வித அலங்கோலங்களை ஃபிர்அவ்ன் பார்த்ததும் அவன் திமிர் ஒடுங்கவில்லை இன்னும் அதிகமாகவே திமிர் ஏற்பட்டது. ஃபிர்அவ்ன் எழுப்பிய கோபுரத்தின் வீழ்ச்சியே பின் தொடர்ந்து அவனுடைய வீழ்ச்சியும் இறப்பும் வந்து கொண்டிருந்தன.
வியன்னாவில் உள்ள ஹோஸ் அருங்காட்சியகத்தில் ஆச்சரியமாக அந்த கல்வெட்டுகளில் மன்னன் பாரோவுடைய வரலாறும் அவனுக்கு உதவியாக இருந்த ஹாமானின் வரலாறும் பொறிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த கல்வெட்டுகள் இன்றும் காட்சிப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

"இறைவா நீ அமர வேண்டுமானால் உன்னை விட பெரியதாக அல்லவா அந்த இடம் இருக்க வேண்டும். எனவே இறைவா ! நீ இருக்கும் ஆலயத்தை எது என்று எனக்கு காண்பி ! என்றார்கள்.
இறைவன் சொன்னான்: " ஒரு மூமினுடைய இதயம்தான் கல்புதான் இறைவனுடைய சிம்மாசனம்.
நபி (ஸல்) சொன்னார்கள்: "மனிதனுடைய உடலிலே ஒரு சதை துண்டு இருக்கிறது. அந்த சதையை துண்டியில் ஓர் இதயம் இருக்கிறது. அந்த இதயத்தில் ஒரு கல்பு இருக்கிறது. அந்த கல்ப்பில் ஒரு ரூஹ் என்ற ஆன்மா இருக்கிறது. அந்த ஆன்மாவில் ஓர் ஒளி இருக்கிறது. அந்த ஒளிக்குள் ஓர் இரகசியம் (சிர்ரு) இருக்கிறது. அந்த சிர்ருக்குள்ளே நான் இருக்கிறேன்" என்றான் இறைவன். எனவே மனிதனுக்குள்ளே இறைவன் இருக்கிறான்.
"உங்களுக்குள் நான் இருக்கிறேன். நான் இருப்பதை நீங்கள் பார்க்கவில்லையா ?" என்று மனிதர்களிடம் இறைவன் கேட்கிறான்.

இன்று 15 பிப்ரவரி. வரலாற்றின் மிக நெருக்கடியான நாள்.பாலஸ்தீன காஸா மக்களின் ஈமான் மிகவும் வலுப்பமானது. ஒரு மூமினுடைய இதயம் கல்பில்தான் இறைவனுடைய சிம்மாசனம் இருக்கிறது. அது காஸா என்ற இடத்தில் காணும்படியாக இல்லை என்பதை விரைவில் அவர்கள் அறிந்து கொள்வார்கள்

இனியது ஐம்பது 20

(குருவையும் மிஞ்சிய சீடர்)

இமாம் மாலிக் ரஹ் அவர்களின் பாட வகுப்பு மிகவும் மரியாதையானதாக பல வெளிநாடுகளிலிருந்தும் மக்கள் கூட்டம் கூட்டமாக வந்து பயிலும் இடமாக – ஒவ்வொரு நாட்டுக்காரருக்கும் தனித்தனியே பாடங்கள் நடை பெறும் இடமாக இருந்தது.
இமாம் ஷாபிஈயின் சிறு வயது காரணமாக அவர்களுக்கு அந்த சபையில் போதிய அந்தஸ்து கிடைக்கவில்லை.
ஒரு தடவை ஒரு மனிதர் இமாம் மாலிக் (ரஹ்) அவர்களிடம் , " என் மனைவியோடு பேசிக் கொண்டிருந்தேன். அவள் தன்னுடைய அழகை பெருமையடித்து நான் நிலவை விட அழகானவள் " என்று சொன்னாள்.
எனக்கு கோபம் வந்து "நீ சந்திரனை விட அழகாக இல்லாவிட்டால் நீ விவாகரத்து (தலாக்) செய்யப்பட்டவள் " என்று கூறினார்.

என்ன செய்வது ? என்று கேட்டார்.
இமாம் மாலிக் " தலாக் " தான் என்றார்.
அந்த இடத்தில் தலையிட்ட இமாம் ஷாபி . இதற்கு நான் மாற்றமான தீர்வை இதற்கு கூற முடியும் என்றார்.
فِيْٓ اَيِّ صُوْرَةٍ مَّا شَاۤءَ رَكَّبَكَ
"அவன் விரும்பிய (மிக்க அழகான) கோலத்தில் உன்னுடைய அவயங்களைப் பொறுத்தினான் " என்று (குர்ஆன் : 82:8) வசனத்தில் குறிப்பிடுகிறான்.
அதைக் கேட்டதும், இமாம் மாலிக் தனது ஃபத்வாவை வாபஸ் பெற்று, "மாலிக் தவறு செய்தார், அல்-ஷாஃபி சரியானவர்" என்று கூறுவதைத் தவிர வேறு வழியில்லை என்றார்கள். அப்போதிருந்து, இமாம் அல்-ஷாபிஈ தனது சபையில் நுழைய அனுமதிக்கப்பட்டார்.

ஒருநாள் இமாம் மாலிக் (ரஹ்) அவர்களிடம் மார்க்கத் தீர்ப்பு - (பத்வா) பெற்றுச் செல்ல ஒருவர் வந்தார்.
மதீனாவின் இமாம் அவர்களே! நான் பறவைகளைப் பிடித்து பேசப்பழக்கி, கூவச்செய்து, அவற்றை விற்று வாழ்பவன். அவ்விதம் நான் கூவப்பழக்கிய புறாவை ஒருவனுக்கு விற்றேன். அவன் அந்தப் புறா கூவவில்லை என்று என்னிடம் சண்டையிட்டான். தகராறு முற்றிவிட்டது. ஆத்திரம் கொண்ட நான் 'அந்தப் புறா கூவவில்லை என்றால், என் மனைவியைத் தலாக் சொன்னவனாவேன்' என்று கூறி விட்டேன்.
ஆத்திரம் தணிந்து சுயநிலையை அடைந்தபோது நான் எவ்வளவு பெரிய தவறு செய்துவிட்டேன்' என்பதை உணர்ந்தேன். ஒருக்கால் அந்தப் புறா கூவவில்லை என்றால் என் மனைவி தலாக் ஆகிவிடுவாளா? என் அன்புத்துணைவியைப் பிரிந்துதான் ஆக வேண்டுமா? இமாம் அவர்களே! நல்ல தீர்ப்பு வழங்குங்கள். அல்லாஹ் உங்களுக்கு அருள்புரிவான்...'என்று கெஞ்சிக் கதறி வேண்டினார்.
புதுமையான இந்தப் பிரச்சனையைக் கேட்டு மாலிக் இமாம் வியந்தார்கள். வந்த மனிதனின் பரிதாப நிலைகண்டு இரங்கினார்கள்.

ஆனாலும் உன் மனைவி தலாக் ஆகிவிட்டாள். இனி நீர் அவளைப் பிரிந்துவிட வேண்டியதுதான். வேறு வழியில்லை' என்று அனுதாபத்துடன் தம் தீர்ப்பை வழங்கினார்கள். எவ்வளவோ ஆசையோடும் ஆர்வத்தோடும் வந்த அந்த மனிதர் கண்கலங்கி ஏமாற்றத்துடன் திரும்பினார்.
அப்போது அங்கே அமர்ந்திருந்து நடந்தவற்றைக் கூர்மையாமையாகக் கவனித்துக் கொண்டிருந்த இளைஞர் ஷாபிஈ (ரஹ்) அந்த மனிதனைப் பின்தொடர்ந்து சென்றார்கள், சற்று தூரம் வந்ததும் அந்த மனிதனை நோக்கி, "நீங்கள் கூவப்பழக்கி விற்றதாகக் கூறும் அந்தப் புறா கூவுவது அதிகமா? கூவாமலிருப்பது அதிகமா? " என்று கேட்டார்கள்.

"கூவுவதுதான் அதிகம் " என்றார் அவர்.
"அப்படியானால் நீங்கள் நிம்மதியடையலாம். உங்கள் மனைவி தலாக் ஆகமாட்டாள்' என்று மறுதீர்ப்பு வழங்கினார்கள். பதினான்கு வயதுகூட நிறையப்பெறாத அந்த இளவல் ஷாபிஈ (ரஹ்)

சிறுவர் வழங்கிய தீர்ப்பு அவரைச் சிந்தை குளிரவைத்தது. தம் மனைவியைப் பிரிய வேண்டியதில்லை என்ற எண்ணம் அவரை இன்புறச் செய்தது. எனினும் இந்தச் சிறுவரின் தீர்ப்பை ஏற்றுக்கொள்ள முடியுமா என்று தயங்கிய அவர் இமாம் மாலிக் அவர்களிடம் திரும்பிச் சென்று அந்தச் சிறுவர் கூறிய தீர்ப்பைப் பற்றிச் சொல்லி முன்கூறப்பட்ட தீர்ப்பைப் புனராய்வு செய்து முடிவு தெரிவிக்குமாறு வேண்டி நின்றார்.
இமாம் மாலிக் (ரஹ்) அந்தச் சிறுவரை அழைத்து விசாரணை செய்தார்கள். "தாங்கள் கற்றுத் தந்த ஒரு ஹதீதையும் அந்த ஹதீதுக்கு தாங்கள் கூறிய விளக்க உரைகளையும் அடிப்படையாக வைத்துத்தான் நான் இந்தக் கருத்தைத் தெரிவித்தேன், என்று தெளிவாக விளக்கினார்கள் இளவல்ஷாபி.
சிந்தித்தார்கள் இமாம் மாலிக். 'உம்முடைய நினைவாற்றலையும், . ஆய்வுந் திறனையும் , கூர்மதியையும் மெச்சுகிறேன்! உம்மைப் பாராட்டுகிறேன்!! என் தீர்ப்பை மாற்றுகிறேன் - அவரது மனைவி தலாக் ஆகிவிடமாட்டாள்' என்று மகிழ்ச்சி பொங்கக் கூறினார்கள் மேதை மாலிக் (ரஹ்)
என்னிடம் பாடம் கற்ற மாணவர்களில் முஹம்மது பின் இத்ரீஸைப் (ஷாபிஈ)போல வேறு ஒருவரையும் நான் கண்டதில்லை' என்று பாராட்டியுமிருக்கிறார்கள்.

குருவையும் மிஞ்சிய சீடர் என்று புகழப்பட்ட இளவல் ஷாபி அவர்கள் குறுகிய காலத்தில் மாலிக் இமாமிடமிருந்து ஏறத்தாழ 10000 (பத்தாயிரம்) ஹதீதுகளையும், அவற்றின் விளக்கங்களையும் அவை வலியுறுத்தும் சட்டதிட்டங்களையும் கற்றுக் கொண்டார்கள்.

இனியது ஐம்பது 21

(ஜவாஹிறுல் பவாயித் என்ற கிதாபில் நூதன படைப்புகள் பற்றி ..)..

அல்லாஹுதஆலா ஆதம் அலைஹிஸ்ஸலாமைப் படைக்கிறதற்கு முன்னாலே பூலோகத்தில் 18-உம்மத்தைப் படைத்தான், பலவிதமான கோலத்தின் பேரில்,
அதில் 1-வது கூட்டம் இறகு முளைத்ததாகவும்,
2-வது கூட்டம் அவர்களின் ஜடலமாகிறது புலியைப் போலும், தலையாகிறது பறவையைப் போலுமாம், உரோமங்களும், வால்களும் அவர்களுக் குண்டு, அவர்களின் பேச்சு மெல்லிய இரைச்சலா யிருக்கும்.
3-வது கூட்டம் இரண்டு முகமுண்டு, முன்னாலொரு முகம் பின்னா லொரு முகம், மிகுந்த கால்களுமுண்டு,
4-வது கூட்டம் திரேகத்தில் ஒரு பாகம் இன்சானைப் போல ஒரு கையும் ஒரு காலு முண்டு, மற்றொரு பாகம் வேறொரு கோலத்தின் பேரிலாயிருக்கும்.
5-வது கூட்டம் அவர்கள் முகம் ஆத்மியைப் போலும் முதுகாகிறது ஆமை போலுமாயிருக்கும், தலையில் கொம்பு முண்டு, அவர்களின் பேச்சு நாய் குரைப்பைப் போலாவிருக்கும்.
6-வது கூட்டம் வெள்ளை உரோமங்களுண்டு, மாட்டைப் போலே வாலுமுண்டு,
7-வது கூட்டம் வெளியா யிருக்கின்ற வீரப் பல்லும் நெடுகமான காதுகளுமுண்டு. இந்த உம்மத்தாகிறது ஒன்றுக்கொன்று புணர்ந்து பெற்றுப் பெருகி 120-உம்மத்தானது.
ஆனாலோ இன்சானைக் காணவும் மிகவும் அழகாகிய அப்னலாகிய
உம்மத்தை அல்லாஹுதஆலா படைக்கவே யில்லை.
உமரிப்னுல் கத்தாபு றலியல்லாஹு அன்ஹு திருவுளமானார்கள் : அல்லாஹுதஆலா ஆயிரத்திருபது உம்மத்தை படைத்தான். அதில் நின்றும், அறுநூறு உம்மத்து கடலிலும், நானூற்றிருபது உம்மத்து கரையிலுமா யிருக்குமென்று துஹ்பதுல் அஹ்பாப் என்ற கிதாபில்
வருகிறது.
8-வது சூதானி யென்னும் ஒரு தேசத்தில் ஒரு உம்மத்துகளிருக்கிறார்கள். அவர்களுக்குத் தலை யில்லை .
9-வது கூட்டம் மக்ரிபு தேசத்தில் ஆதமுடைய மக்களில் நின்றும் ஒரு உம்மத்துகளிருக்கிறார்கள்.
அவர்களடங்கலும் பெண் பிள்ளைகளா யிருக்கும். அந்த பூமியில் ஆண்பிள்ளைகள் ஜீவித் திருக்கிறதில்லை. அந்த பெண்பிள்ளைகளிடத்தில் ஒரு தண்ணிரிருக்கிறது. அந்தத் தண்ணீரில் அவர்கள் புகுதுவார்கள். அதில் நின்றும் கர்ப்பமாவார்கள். அவர்கள் ஒவ்வொருவர்களும் பெண் பிள்ளையே பெறுவார்களே தவிர ஆண்பிள்ளைப் பெறுகிறதில்லை.
அந்த உம்மத்துக்குத் தலையில்லை. அவர்களுக்குக் கண்கள் தோள் புஜத்தின் பேரிலும் வாயாகிறது நெஞ்சின் பேரிலுமா யிருக்கும். அவர்களாகிறது விலங்கினங்கள் போலே மிகுதமானவர்களா யிருக்கும். மற்ற எல்லாப் படைப்புகளின் ஒப்பும் இன்ஸானில்
நின்றுமா யிருக்கிறது.

அதற்காகத்தான் அல்லாஹ் தஆலா கல்குகள் (படைப்புகள்) அடங்கலையும் இன்ஸானுக்கு (மனிதனுக்கு) வசப்படுத்திக் கொடுத்தான். இன்பங்களடங்கலையும் இன்ஸானிலே சேகரமாக்கி வைத்தான்.
இன்னும் அவனுடைய ஆயத்துகளில் நின்றும் மட்டிலடங்காத
ஆயத்துகளை அவனிலாக்கினான்.

இனியது ஐம்பது 22
டெலிபதி (Telepathy)

டெலிபதி (Telepathy) என்பது, ஒருவரின் உள்ளத்து எண்ணங்களை தொலைதூரத்தில் உள்ள மற்றொருவர் உணர்ந்து கொள்ளும் திறன். இது தொலை நுண்ணுணர்வு என்று அழைக்கப்படுகிறது.
டெலிபதி பற்றிய சில தகவல்கள்:
பேசுதல், கேட்டல், எழுதிக் காட்டுதல், சைகை காட்டுதல் போன்ற வழக்கமான தொடர்பு முறைகளின் பயன்பாடு இல்லாமல் ஒருவர் எண்ணுவதை மற்றொருவர் அறிந்து கொள்வதே டெலிபதி.
இரட்டைப் பிறவிகள் பலர் தங்களுக்கு நேர்ந்த டெலிபதி அனுபவங்களை விவரித்துள்ளனர். இதை ஆங்கிலத்தில் Twin Telepathy என்று அழைப்பார்கள்.
மூளை-கம்ப்யூட்டரை இணைக்கும் 'நியூராலிங்க்' கருவி கம்ப்யூட்டருடன் இணைந்து மனித மூளை செயல்பட உதவும். இதன் மூலம் டெலிபதி சாத்தியமாகும் எனக் கருதப்படுகிறது.
டெலிபதி என்பது, ஒருவரின் மனதிலிருந்து மற்றொருவரின் மனதிற்கு தகவலை பரிமாற்றம் செய்வதாகும். இதற்கு எந்த அறியப்பட்ட மனித உணர்வு சேனல்கள் அல்லது இயற்பிய சமப்பாசனம் எதுவும் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை.

உங்கள் நண்பர்களில் டெலிபதி சக்தி (ஓரளவுக்காவது) உள்ளவர்களை எப்படிக் கண்டுபிடிப்பது?
மனோதத்துவப் பேராசிரியர் பெர்தோல்ட் ஷ்வார்ஸ் இதற்காக ஒரு தனி நோட்டுப் புத்தகமே போட்டார்!
சாமான்யர்களைப் பொருத்தவரை, நெருக்கமானவர்களுக்கு இடையில்தான் டெலிபதி இயங்குவதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் அதிகம்.
அதனால் ஷ்வார்ஸ், தனக்கும் தம் மனைவி மற்றும் தம் இரு மகன்களுக்கும் இடையே நிகழும் டெலிபதி அனுபவங்களைத் தேதியிட்டுக் குறித்துக்கொள்ள ஆரம்பித்தார். ஏழெட்டு ஆண்டுகளுக்குள் அவர் குறித்துக் கொண்ட தெளிவான டெலிபதி அனுபவங்கள் 1520-ஐத் தொட்டன!
இந்த அணுகு முறையை நாமெல்லோருமே பின்பற்றலாம். ஏனெனில், உங்கள் அம்மாவுக்கோ அண்ணனுக்கோ இந்தச் சக்தி சற்று அதிகமாக இருந்து, அவர்கள் (தாங்கள் அறியாமல் டெலிபதி மூலம்) கண்டுபிடித்துச் சொல்கிற பல விஷயங்கள் சரியாக இருக்கக்கூடும்.
ஸெனர் கார்டுகள்' இன்னொரு வகை சோதனை. அமெரிக்க மனோதத்துவ டாக்டர் ஜெ.பி. ரைன் (1920-களில்) உருவாக்கிய டெஸ்ட் இது.
அதாவது, இருபத்தைந்து கார்டுகளை (சீட்டுக்கட்டு சைஸில்) எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். ப்ளஸ் குறி, சதுரம், வட்டம், நட்சத்திரம், வளைவான கோடுகள் இப்படி ஒவ்வொரு கார்டிலும் ஒன்றை வரைந்து கொள்ள வேண்டும்.
அறையில் உங்களுடன் ஒரு நண்பரை இருக்கச் சொல்லிவிட்டு, சீட்டுக்கட்டைக் கலைத்துவிட்டு ஒவ்வொரு சீட்டாக அவரிடம் கொடுங்கள். இப்போது அவர் கண்களை மூடிக்கொண்டு ஒவ்வொரு சீட்டிலும் உள்ள குறியீட்டை மனத்துக்குள் தீர்க்கமாக நினைக்க வேண்டும். வெவ்வேறு இடங்களில் உள்ள நண்பர்கள் அமர்ந்து, டெலிபதி மூலமாக அது என்ன குறியீடு என்று பரீட்சை மாதிரி பேப்பரில் எழுத வேண்டும்.
ப்ராபப்ளிடி விதிப்படி நூறு சீட்டுகள் பயன்படுத்தப்பட்டால் அவற்றைப் பார்க்காமல் இருபது சீட்டுகளைச் சரியாக ஊகிக்க முடியும். இருபதுக்கு மேலே போனால் சம்பந்தப்பட்டவருக்கு டெலிபதி சக்தி இருக்கிறது என்று அர்த்தம் ! நூற்றுக்கு எழுபதுக்கு மேலே சரியாக ஊகித்தால் முனிவர்களுக்கு ரன்னர் அப் ஆகும் அளவுக்கு ஆசாமிக்குச் சக்தி உண்டு என்று பொருள்.
இந்தச் சோதனைகள் நடத்தப்பட்டபோது ப்ராபப்ளிடி விதியை மிஞ்சி சரியான விடைகளை எழுதி டெலிபதி சக்தி தங்களுக்கு இருப்பதாக நிரூபித்தவர்கள் மிகவும் குறைவாகவே இருந்தார்கள். ஆராய்ச்சியாளர்கள் தளர்ந்து போனார்கள்.

டாக்டர் வேட்லி கேரிங்டன் என்கிற அறிஞர் இதே ஸெனர் கார்டு அடிப்படையில் ஒரு சோதனை நடத்தினார்.
ஒவ்வொரு நாளும் சரியாக மாலை ஏழு மணிக்கு, வீட்டில் தன் அறையில் ஓர் ஓவியத்தை மாட்டிவைப்பார். பத்து நாள்களுக்குப் பத்து ஓவியங்கள்! வெவ்வேறு இடங்களில் வசிக்கும் 250 பேர், கேரிங்டன் ரகசியமாகத் தன் வீட்டில் மாட்டி வைத்திருக்கும் ஓவியத்தை, டெலிபதி மூலம் கண்டுபிடித்து (முடிந்தவரை) வரைந்து காட்ட வேண்டும்.
அந்த விடைத்தாளைப் பத்து நாள்கள் கழித்துக் கேரிங்டனுக்கு அனுப்பவேண்டும். இந்தச் சோதனையிலும் சரியான விடைகள் கிடைக்கவில்லை. பிறகுதான் அந்த ஆச்சரியத்தைக் கவனித்தார் கேரிங்டன்!
உதாரணமாக, புதன்கிழமை மாட்டப்பட்ட படம் மரம் என்றால் பலர் கப்பல் என்று வரைந்து காட்டியிருந்தார்கள். ஆச்சரியம் இதுதான்! கப்பல் முந்தைய நாளான செவ்வாய் அன்று மாட்டப்பட்ட படம். அல்லது மறுநாள் வியாழக்கிழமை அன்று மாட்டவிருந்த படம்! இந்த அடிப்படையில் ஓட்டுகளை மறு பரிசீலனை செய்து

பார்த்ததில் டெலிபதி சக்தி உள்ளவர்களால் கேரிங்டன் அன்று மாட்டிய படத்தைக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லையே தவிர, அதற்கு முந்தைய நாளும் மறுநாளும் மாட்டப்பட்ட படங்களைக் கண்டுபிடிக்க முடிந்தது. இதிலிருந்து டெலிபதியின் ஒரு முக்கியமான குணநலனை மனோதத்துவ நிபுணர்கள் புரிந்து கொண்டார்கள். அது டெலிபதியின் கிறுக்குத்தனம்! 'நீங்கள் நடத்துகிற சோதனைகளுக்கு அடங்கிக் கட்டுப்பட்டு இயங்குகிறவன் நானல்ல. என் விருப்பப் படி, சுதந்தரமாகத்தான் செயல்படுவேன்!' என்று டெலிபதி சக்தி மனிதனிடம் எகத்தாளமாக எச்சரிக்கை விடுகிறதோ!
அந்தச் சோதனைக்குப் பிறகு டெலிபதியைப் புரிந்துகொள்ள திறந்த மனத்துடன் வளைந்துகொடுக்க வேண்டும் என்று நிபுணர்கள் புரிந்து கொண்டார்கள்.
பிரிட்டிஷ் மனோதத்துவப் பேராசிரியர் டாக்டர் வில்பர்ட் முர்ரே டெலிபதிக்கான மனநிலை பற்றி அழகாக விளக்குகிறார்.

'இந்த விசித்திரமான சக்தி சிந்தனையின் அடிப்படையில் (Thinking) இயங்குவதில்லை. டெலிபதி என்பது உணர்வுபூர்வமானது (Emotional). ஒருவர் சிந்தித்துத் தகவல் ஒன்றை அனுப்பலாம். அதைப் பெற்றுக் கொள்கிறவர் அந்தத் தகவலை உணர்கிறாரே தவிர, போஸ்ட் மாதிரியோ, தொலைபேசித் தகவல் மாதிரியோ படித்து அல்லது கேட்டுப் புரிந்து கொள்வதில்லை!'
இஸ்லாத்தின் பார்வையில் டெலிபதி :
திண்ணமாக உமர் (ரழியல்லாஹு அன்ஹு) அவர்கள் ஒரு படையை மதீனாவிலிருந்து 150 கி.மீ தூரத்தில் நிஹாவந்த் என்னும் இடத்திற்கு அனுப்பி வைத்தார்கள். ஸாரியா (ரழியல்லாஹு அன்ஹு) அவர்களை அப்படைக்கு தளபதியாக நியமித்தார்கள். (மதீனாவில்) சொற்பொழிவாற்றிக் கொண்டிருந்த உமர் (ரழியல்லாஹு அன்ஹு) அவர்கள் 'யா ஸாரியா! அல் ஜபல்!' (ஸாரியாவே! மலையை கவனித்து சண்டையிடுங்கள்) என சப்தமிட்டார்கள்.
பிறகு படையிலிருந்து ஒரு தூதர் வந்து சொன்னார். அமீருல் முஃமினீன் அவர்களே! எங்கள் எதிரிகளோடு நாங்கள் போர் புரிந்தபோது அவர்கள் எங்களை விரட்டியடித்தார்கள். அப்போது 'யா சாரியா அல் ஜபல்' என்று சத்தம் கேட்டது. பின்னர் மலையை எங்களுக்கு பின்புறமாக ஆக்கி கொண்டு போர் செய்தோம். அல்லாஹ் அவர்களை விரட்டி விட்டான்.

ஹழ்ரத் இப்னு உமர் (ரழியல்லாஹு அன்ஹு)
நூல் – பைஹகீ (தலாயிலுந் நுபுவ்வா) – 2655
ஹஜ்ரத் உமர் (ரலி) அவர்கள் மதீனா நன்னகரிளிருந்து கொண்டே "நிஹாவந்து என்னும் இடத்தில் போர் செய்து கொண்டு இருந்த படை தளபதி சாரியா (ரலி) அவர்களுக்கு (யா சாரியா அல் ஜபல் என) எச்சரிக்கை விடுத்துள்ளார்கள்" (நூல் மிஷ்காத் 546)
இந்த நிஹாவந்த் மலையில் அறிவியலை மிஞ்சிய ஆன்மிக செயல்கள் நடைபெற்றது .
உமர் (ரலி) அவர்களது கண், மிகத் தொலைவில் உள்ள தம் படையின் காட்சியை கண்டது என்றும், சாரியா (ரலி) அவர்களது காது மிக தொலைவிலுள்ள உமர் (ரலி) அவர்களது சப்தத்தை கேட்டது என்றும் இந்த நிகழ்ச்சி உறுதி செய்கிறது இம்மலையில் தான்.

இனியவை ஐம்பது 23

'ஆவிகளைப் பார்த்துப் பயப்படாமல் இருப்பது சராசரி மனிதனால் சாத்தியம்தானா?

முதலில் அமானுஷ்யம் பற்றி பார்ப்போம்.
மானுஷ்யம் - என்றால் மனிதனால் செய்யக்கூடியது
அமானுஷ்யம் - என்றால் மனிதனால் செய்ய முடியாதது.
இமாம் கஸ்ஸாலீ (றலி) அவர்கள் கீமியாயே-ஸ ஆதத் பீடிகையில் குறிப்பிடும், "மனுஷ்ணன் அனாதியல்லனாயினும் முடிவற்ற நித்தியன்" எனும் பொன் மொழியிலிருந்து, மரணத்தோடு மனிதனின் வாழ்க்கை முடிவடைந்துவிடவில்லை என்ற உண்மை வெளியாகின்றது
நிர்யாணத்தினின்று ஒரு புதிய வாழ்க்கை உதயமாகி அது என்றும் அழியா நித்தியமாய் நின்று நிலவத் தொடங்குகிறது. ஜடவுலகத்தைப் பற்றி நிற்கும் பூததேகத்தின் சுகபோக இன்பங்களின் வாசல் அடைபட, சகல நுகர்ச்சிகளையும் அந்தரங்கத்திலிருந்து அனுபவித்து வந்த அந்த மனுஷ்யன் என்ற சுயம்பொருள் சூட்சமமாய்க் கிரியை புரிய சக்தி பெறுகின்றது,

CCTV கேமிரா வந்தாலும் வந்தது நாம் அடிக்கடி ஆவிகளையும் பேய்களையும் முகநூலில் பார்த்து வருகிறோம். அட , நீங்க வேற, இதெல்லாம் போட்டோ ஷாப் வேலை என்று சொன்னாலும் சில வீடியோக்கள் ஒரிஜனல் அக்மார்க் உண்மையாகவும் இருக்கிறது !
ஆதிமனிதன் ஆரம்பத்தில் நெருப்பையும் தண்ணீரையும் பார்த்து நடுங்கித்தான் போனான். பிறகு அந்தப் பெரும் சக்திகளைப் புரிந்துகொண்டு வழிக்குக் கொண்டுவந்தான். அதுபோல ஆவிகளையும் புரிந்துகொண்டால் பயந்து

நடுங்க வேண்டியதில்லை என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் அலுப்போடு எடுத்துச் சொல்லிக் கொண்டே இருக்கிறார்கள்.
ஆவிகள் என்றில்லாமல் உலக ரீதியில் பலப்பல மர்மங்களில் ஆர்வம் காட்டும் எழுத்தாளர் ஜென்னி ரேண்டில்ஸ். அவருடைய நெருங்கிய நண்பர் டி.வி. நடிகை டோரீன் ஸ்லோன். 'Brookside' என்கிற ஒரு மெகா சீரியலில் நடித்துப் பிரபலமான அவரை ரேண்டில்ஸ் பேட்டி கண்டபோது டோரீன் சொன்ன அனுபவம் ஆச்சரியமானது.
லண்டனில் பிர்கின்ஹெட் என்கிற ஊரில் ஒரு பங்களாவுக்குக் குடிபோனேன் . அங்கு போனதிலிருந்தே அந்த வீட்டில் எங்களைத் தவிர யாரோ வசித்து வருவது போன்ற உணர்ச்சி எனக்கு இருந்தது. மூச்சுவிடுவது, காலடிச் சத்தங்கள் போன்ற சில நிகழ்ச்சிகள்.
சில நாள்கள் கழித்து, பகலிலேயே நான் அதைப் பார்த்தேன். என் கண்ணெதிரே ஓர் உருவம். பக்கத்து அறையிலிருந்து எதிரில் இருந்த அறைக்குள் நகர்ந்து சென்றது. ஓடிப்போய் அந்த அறைக்குள் எட்டிப்பார்த்தபோது யாரையும் காணவில்லை!
இன்னொரு சமயம், என் பீரோ கதவுகள் தானாகத் திறந்து மூடின! தானாகவே திரைச்சிலை நகர்ந்தது. அவ்வப்போது பாத்ரூம் குழாய் தானாகத் திறந்து சில நிமிஷங்கள் தண்ணீர் கொட்டிவிட்டு நிற்கும்! எங்கள் பூனையின் கண்களுக்கு இன்னும் தெளிவாக ஆவி தெரிந்திருக்க வேண்டும். அவ்வப்போது அது கிறீச்சிட்டுப் பதுங்கும்.

திடீரென்று இரவில் பதினொரு மணி சுமாருக்கு,கீழே கிச்சனிலிருந்து சமையல் வாசனை மூக்கைத் துளைக்கும்! பலமுறை கைக்கெட்டுகிற தூரத்தில்கூட இரண்டு அல்லது மூன்று உருவங்கள், திரும்பிக்கூடப் பார்க்காமல் என்னைக் கடந்து சென்றிருக்கின்றன' என்கிறார் டோரீன். எதோ ரோட்டில் கடந்த போகிற மனிதர்கள் மாதிரி...
'அந்த வீட்டிலிருந்து ஏன் நீங்கள் வெளியேறவில்லை?' என்று ரேண்டில்ஸ் கேட்டதற்கு டோரீன் சொன்ன பதில் இன்னும் வியப்பானது!
'சின்னச் சின்னதாகப் பல அனுபவங்கள் ஏற்பட்டதே தவிர, அந்த ஆவிகள் எங்களைப் பயமுறுத்தவில்லை. ஒரு ஆபத்தும் விளைவிக்கவில்லை. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அந்த ஆவிக் குடும்பம் எங்களுக்குப் பழகிவிட்டது. தவிர என் வீட்டில் குழந்தைகள் இல்லாததும் பயமின்மைக்குக் காரணம்.
அந்த ஆவிகளை ஒரு ஜாயிண்ட் ஃபேமிலி மாதிரி நாங்கள் ஏற்றுக்கொண்டு விட் டோம். அதனாலேயே எங்கள் பயமெல்லாம் போய்விட்டது. அந்த ஆவிகளும் எங்களை ஏற்றுக்கொண்டு விட்டிருக்க வேண்டும் என்கிற நினைப்பும் ஒரு வித்தியாசமான திருப்தியைத் (Ego satisfaction) தந்தது!' என்கிறார் டோரீன் ஸ்லோன்.

இனியவை ஐம்பது 24

(ரோஜா)

ஒரு ரோஜா செடி வைத்தால் அதில் முள் வருகிறது; இலை வருகிறது ;
பூ வருகிறது. ஆனால், இதை நாம் முள் செடி என்று சொல்லவில்லை. இலை செடி என்றும் சொல்லவில்லை ரோஜா செடி என்று தான் சொல்கின்றோம்.
ஒரே ஒரு பூ தான் அந்த செடியில் இருக்கிறது; நூறு முள் இருக்கிறது அப்படியும் முள் செடி என்று சொல்கிறீர்களா ? இல்லை. ரோஜா செடி என்றுதான் சொல்கிறீர்கள்.
நூறு இலை இருக்கிறது அப்படியும் இலைச் செடி என்று சொல்கிறீர்களா ? இல்லை. ரோஜா செடி என்றுதான் சொல்கிறீர்கள்.
ரோஜா செடி ரோஜா செடிதான். எதற்கென்றால் அந்த செடியில் முள்ளும் இலையும் உயிர் வாழ்வதே அந்த பூவிற்காகத்தான் !
இலை, முள், இன்னொன்று இன்னொன்று எல்லாம் வந்தது இந்த பூவுக்காகத்தான்.
நாம் பிறந்தது,உண்டது , வாழ்ந்தது, கிளைக் கிளையாய் திறந்து வியாபாரம் செய்தது. சொத்து சம்பாதித்தது. BMW வாங்கியது, அழகானவளை திருமணம் செய்தது, குழந்தைகளைப் பெற்றுக் கொண்டது எல்லாம் செய்தது எதற்கென்றால் ....
இது மலர வேண்டும். ஆமாம். இது படர்ந்து பெரியதாகி இந்த ஈமான் ஒளிர வேண்டும் என்ற ஒரே நோக்கத்திற்காக தானே ?
'ஈமான் ' இது மலர வேண்டும் என்ற ஒரே நோக்கத்திற்காக தானே நாம் வாழ்க்கையில் எல்லாம் செய்தோம். செய்துக்கொண்டும் இருக்கிறோம்.
உங்கள் ரோஜா மலர்ந்திருக்கிறதா ?

இனியவை ஐம்பது 25

(குவாண்டம் எனும் கடல் - துகளும் அலையும்)

நம் நாட்டின் ஆன்மீக கோட்பாடுகளில் மாயை என்பது மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது !அதாவது ஒரு உதாரணத்திற்கு சூரியோதயத்தை பார்க்கிறீர்கள் அதை அழகு என்று உங்கள் உள்ளம் சொல்ல உங்கள் மனம் அதை ரசிக்கிறது.

ஆனால் மனித இனம் தோன்றுவதற்கு பல நூறு கோடி ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இருந்தே சூரியோதயம் இருக்கிறதே அப்போ அதன் அழகு எங்கே குடி இருந்தது ? யார் அதை முடிவு செய்வது...நிர்ணயிப்பது???
சரி மனிதன் மொத்தமாக அழிந்து விட்டாலும் சூரியோதயம் இருக்க போகிறதே அப்போ அழகு என்று எங்கே இருக்கும் ??
நாம் பார்த்த அந்த சூரிய உதயமே உண்மையா என்றால் இல்லை.... அது பூமியில் இருந்து நாம் பார்த்ததால் உருவான காட்சி கோர்வை உண்மையில் சூரியன் எங்கேயும் மறைந்து உதிக்க வில்லை அல்லவா.?
நம் நாட்டின் ஆன்மிகம் அடுத்ததாக வலியுறுத்துவது நிலையாமை அதாவது எதுவுமே நிலையானது அல்ல என்பது.
இதை அறிவியல் ரீதியாகவும் பார்க்கலாம் உங்களால் பிரபஞ்சத்தில் மாறாத ஒன்று என்று எதையுமே காட்ட முடியாது. உங்கள் நண்பரை நேற்றும் பார்த்தீர்கள் இன்றும் பார்த்தீர்கள் ஆனால் நேற்று பார்த்த 'அதை' யே இன்றும் நீங்கள் பார்க்க வில்லை.
ஆழமாக யோசித்தால் மனிதனின் உடல் ஒரு மாறி கொண்டே இருக்கும் ஒரு பொருள். அதை நீங்கள் ஒரு முறை பார்த்ததை மீண்டும் உங்களால் பார்க்கவே முடியாது அதற்குள் நீங்கள் பார்த்த செல்கள் அழிந்து புதிய செல்கள் உருவாகி இருக்கும்.
எனவே மிக நுண்ணிய அளவில் சொல்ல வேண்டும் என்றால் ஒரு மனிதனை நாம் இரு முறை பார்க்க முடியாது. சொல்ல போனால் ஒரு முறையே கஷ்டம் தான் காரணம் ஒருவரை நீங்கள் பார்க்க எத்தனிக்கும் போது அவர் முகத்தில் இருந்து ஒளி உங்கள் கண்ணை அடைவதற்குள் அவர் மாறி இருப்பார். ஆனால் இந்த மாறுதல் எல்லாம் நாம் உணர 'முடியாத அளக்க முடியாத அளவு நுண்ணியமானவை.
ஒரே ஆற்றில் ஒருவர் இரு முறை குளிக்க முடியாது என்று ஒரு அறிஞர் சொன்னதை கேள்விப் பட்டிருப்பீர்கள் . ஆம் முதல் முறை அவர் குளித்த தண்ணீர் எப்பவோ ஓடி விட்டது. இரண்டாவது முறை அதே ஆற்றில் அவர் இறங்க முடியாது. ஒன்று ஆறு மாறி இருக்கும் இரண்டாவது அந்த ஆளும் மாறி இருப்பார் அதனால் தான் ஒரே ஆற்றில்

ஒருவர் இரு
முறை குளிப்பது சாத்தியம் இல்லை.
குவாண்டம் அறிவியலில் உண்மைகளை மிக நுணுக்கமான ஒரு நிலைக்கு சென்று ஆராய்ந்தால், அது மேலே சொன்ன மாதிரி விளைவுகளை தான் கொண்டுள்ளது. ஆனால் இவை எதையும் நாம் துளியும் உணராததற்கு காரணம் நான் சொன்னது போல இவைகள் மிக மிக மிக மிக மெல்லிய கால இடைவெளியில் மற்றும் மிக மிக மிக மிக நுண்ணிய ஒரு நிலையில் நடப்பதாலும் அதை அளக்கும் அளவு விஞ்ஞான வளர்ச்சியை இன்னும் நாம் அடையாததாலும் தான். அதனால் தான் உங்கள் நண்பர் முகம் இன்னும் மாறாமல் இருக்கிறது.
ஆனால் குவாண்டம் கோட்பாடுகள் எல்லாமே மிக நுண்ணிய ஒரு நிலையில் நடக்கும் நிகழ்வுகளை விளக்கும் ஒரு இயல் தான் என்பதை நாம் மறக்க கூடாது. எனவே குவாண்டம் உண்மைகள் பல அபத்தங்களை கொண்டது. உண்மையில் அவைகள் அபத்தங்கள் அல்ல ஆழ்ந்த அறிவியல்கள் மேலே சொன்ன ஆன்மீகத்தின் மாயை கொள்கையையும் நிலையாமை கொள்கையையும் குவாண்டம் மிக ஒத்து போகிறது.
ஒரு பொருளை பார்க்கிறீர்கள் அது அங்கே இருப்பது உங்களுக்கு ஆணி தரமாக தெரியும். காரணம் அதை நீங்கள் உங்கள் சொந்த கண்ணால் பார்த்து கொண்டிருக்கிறீர்கள்.
ஆனால் குவாண்டம் நீங்கள் பார்ப்பது ஒரு மாயை தோற்றம் என்று துணிந்து சொல்லும்.
நீங்கள் பார்க்கும் பொருளை மிக மிக நுண்ணிய அளவில் பார்க்கும் போது அதில் நிலையாக ஒரு இடத்தில நிற்கும் பொருள் என்ற ஏதும் இல்லை. அங்கே எல்லாமே 'ஹேசண்போர்க் 'சொன்னது போல அதிக பட்ச சாத்திய கூறுகளின் குவியல்கள்"தான் நீங்கள் பார்ப்பது எல்லாம் அதை தான்.
அந்த குவியலில் கூட பொருட்கள் 'இருக்கும் ஆனால் இருக்காது' அதுவும் ஒரே நேரத்தில் என்றால் என்னவென்று சொல்வது?

ஆனால் பொருட்கள் திடமாக உறுதியாக கண்ணுக்கு தெரிகிறதே ?
ஆம்.... அதற்குக் காரணம் அணுக்களில் உள்ளே இருக்கும் இயக்கம் ..மற்றும் அந்த எலெக்ட்ரான் சுழற்சி தான். எப்போதும் அழியாத ஆற்றலுடன் அவைகள் வேகமாக சுற்றும் போது ஒரு வேகமாக சுற்றும் வண்டி சக்கரம் பார்க்க ஒரு திடமான' வட்டு 'போல் தெரிவதை போல தான். நாம் கண்ணால் பார்க்கும் எல்லா பொருட்களும் நம் கண்ணுக்கு திடமாக தெரிகிறது.
இப்போது சொல்லுங்கள் கணத்துக்கு கணம் இடமும் இருப்பும் மாற்றி கொண்டே இருக்கும் ஒரு துகளா அலையா என்று தெரியாத துடிப்புகளை ஒன்று சேர்ந்து உண்டான பொருட்களை நாம் பார்ப்பது உண்மையில் மாயையா இல்லையா ?
وَتَرَى الْجِبَالَ تَحْسَبُهَا جَامِدَةً وَّهِيَ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ صُنْعَ اللهِ الَّذِيْ اَتْقَنَ كُلَّ شَيْءٍ اِنَّهٗ خَبِيْرٌ بِمَا تَفْعَلُوْنَ
நீங்கள் காணும் மலைகளை அவை வெகு உறுதியாக இருப்பதாக எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். அவை மேகத்தைப் போல் (ஆகாயத்தில்) பறந்தோடும். ஒவ்வொரு பொருளையும் (படைத்து) அதன் இயற்கை அமைப்பின் மீது உறுதிப்படுத்திய அல்லாஹ்வுடைய கட்டளையால் (அவ்வாறு நடைபெறும்). நிச்சயமாக அவன் நீங்கள் செய்து கொண்டிருக்கும் அனைத்தையும் நன்கறிபவனாகவே இருக்கின்றான். (குர்ஆன் : 27:88)

இனியவை ஐம்பது 26
(செதுக்கப்படும் மனம்)

எல்லா வலிமையும் உனக்குள் இருக்கிறது உன்னால் எதையும் சாதிக்க முடியும் நீ தூய்மை மற்றும் வலிமை உள்ளவனாக இருந்தால் நிச்சயம் முடியும். நீ ஒருவனே உலகில் உள்ள அனைவருக்கும் சமமானவன் ஆவாய் உயிரே போனாலும் நேர்மையுடன் இரு' என்கிறார் விவேகானந்தர்
'மனிதனின் உடலில் மாறுதலை உண்டாக்குவதற்கு அவன் மனத்திற்கு அபார சக்தி இருக்கிறது' என்று காந்தியடிகள் கூறுகிறார். அதாவது மனம் வளமாக இருந்தால் அவன் உடலும் வளமாக இருக்கும் என்பதுதான் இதன் அர்த்தம்.
ஒருமுறை காந்தியடிகள் தொடக்கப் பள்ளியில் பயின்றபோது அதிகாரி ஒருவர் சோதனைக்காக வந்திருந்தார். இவரது வகுப்புக்கு வந்த அந்த அதிகாரி சில சொற்களைக் கூறி அத்தனை மாணவர்களையும் சரியாக அதனை எழுதிக் காண்பிக்கச் சொன்னார்.
அப்போது காந்தி ஒரு வார்த்தையைத் தவறாக எழுதினார். இதைப் பார்த்துவிட்ட ஆசிரியர் அவரின் காலை மிதித்துப் பக்கத்து மாணவனைப் பார்த்து சரியாக எழுதுமாறு சைகை காட்டினார்.
ஆசிரியரே பக்கத்து மாணவனைப் பார்த்து எழுதச் சொன்னாலும் அது தவறான செயல் என்பதால் அவ்வாறு செய்ய மறுத்து விட்டார் காந்தி.
ஒழுக்கம், உண்மை என்பது மன வளத்தின் மற்றொரு வடிவம். அப்படிப்பட்ட மன வளத்தை சிறுவயது முதலே காந்தியடிகள் பெற்றிருந்தார் என்பது எத்தகைய பெருமைக்குரியது!
நம்மூர் முண்டாகக் கவிஞர் பாரதியாகும் அதேபோன்ற வழிமுறையைப் பின்பற்றி ஒழுக்க சீலராக வாழ்ந்தார்.பட்டினி கிடக்க வேண்டிய அளவிற்கு வறுமைச் சூழவில் சிக்கித் தவித்த நிலையிலும் மற்றவர்களை மகிழ்வித்து மனநிறைவு கொண்டார் பாரதியார்.
மனிதர்களுக்கு மட்டுமல்லாமல் மற்ற அனைத்து உயிர்களையும் ஒரே மாதிரி நினைத்தார் அந்த மகாகவி ஒருநாள் வீட்டில் ஒரு அரிசி கூட இல்லாத அளவிற்கு ஏழ்மை ஆட்டிப் படைத்தது.
பாரதியாரின் துணைவி செல்லம்மான். பக்கத்து வீட்டில் போய அரிசி கடன் வாங்கி வந்தார். ஆனால் மகா கவிஞர் அந்த அரிசியை காக்கைக்கும், குருவிக்கும் அள்ளி விசி அவை வயிறார உண்பதைப் பார்த்து மகிழ்ந்து கொண்டாடினார்.காக்கைக் குருவி எங்கள் ஜாதி என்று பாடியவர் அல்லவா அந்த முண்டாகக் கவி
உலகின் மிகப் பெரிய விஞ்ஞானியான தாமஸ் ஆல்வா எடிசன் பல கண்டுபிடிப்புகளை நிகழ்த்தியவர். ஒருமுறை மின்சார பல்பை முதன்முதலாகக் கண்டுபிடித்த எடிசன், அதனைத் தனது சக விஞ்ஞானிகள் மற்றும் நண்பர்களிடம் ஒளிர வைத்துக் காண்பிக்க நினைத்தார். அதற்கான ஏற்பாடு அவரது ஆய்வகத்தின் மேல் தளத்திலேயே நடந்தது.
தனது உதவியாளரை அழைத்து மின்சார பல்பை மேல் தளத்திற்கு எடுத்து வருமாறு கூறினார். அவரும் அப்படியே அதனை எடுத்துக் கொண்டு மேல் தளத்திற்கு வந்தபோது எப்படியோ கை தவறி கீழே விழந்து பல்ப் உடைந்துவிட்டது.
அங்கிருந்த அனைவருமே அதிர்ந்து போய்விட்டனர். உதவியாளரும் பதற்றம் அடைந்தார். பயந்து நடுங்கினார். ஆனால், எடிசன் மட்டும் மிகவும் அமைதியாகவே காணப் பட்டார். நூலிழை அளவுகூடக் கோபம் அவருக்கு வரவில்லை
மிகக் குறுகிய நேரத்தில் மீண்டும் ஒரு பல்பை உருவாக்கினார் எடிசன் அத்துடன் அந்த பல்பை அதே உதவியாளரையே மீண்டும் எடுத்து வருமாறு கூறினார்.
இந்தச் செயல் அங்கிருந்தோரை ஆச்சரியப்படுத்தியது. அவர்கள் எடிசனிடம், ஏற்கெனவே பல்பைக் கீழேபோட்டு உடைத்தவரிடமே மீண்டும் அதே வேலையைக் கொடுக்கிறீர்களே? என்று கிண்டலாகக் கேட்டனர்.
பல்பு உடைந்தால் திரும்பவும் அதை உருவாக்க முடியும். ஆனால் என் உதவியாளரின் மனதைக் காயப்படுத்திவிட்டால் அதை என்னால் எப்படி சரிசெய்ய முடியும்? அதனால்தான் திரும்பவும் அவரிடமே அந்தப் பணியைக் கொடுத்தேன்' என்றார் எடிசன்.
பொறுமையும், மனப்பக்குவமும் இல்லையென்றால் இப்படி எடிசனால் நடந்து கொண்டிருக்க முடியுமா?
1914ஆம் ஆண்டு தாமஸ் ஆல்வா எடிசனின் ஆய்வுக்கூடம் திடீரென்று எதிர்பாராதவிதமாகத் தீப்பிடித்து எரிந்து சாம்பலாகிப் போனது.
இந்த ஆய்வுக்கூடம் அவரின் உயிர் போன்றது. தனது வாழ்நாள் முழுவதும் நடத்திய ஆய்வுகளும் அதன் முடிவுகளும் உபகரணங்களும் நொடிப் பொழுதில் எரிந்து போயிற்று. கடின உழைப்பும் கணிசமான பண இழப்பும் ஏற்பட்டது.
அப்போது எடிசன் ஒன்றும் இளைஞர் கிடையாது 67 வயதான முதியவர்.இந்த இழப்பை எடிசனால் தாங்கவே முடியாது அவரது வாழ்க்கையே தகர்ந்து போனது என்று பலரும் சொன்னார்கள்.
ஆனால் எடிசன் தன் மனைவியிடம் இதைப்பற்றி என்ன சொன்னார் தெரியுமா?
" இழப்புகளுக்கு எப்போதும் விலை உண்டு, நம்முடைய தோல்விகள் மற்றும் தவறுகள் அனைத்துமே. இதோடு எரிந்து சாம்பலாகிவிட்டது. இனி நாம் புதிதாக வாழ்க்கையைத் தொடங்கலாம்" என்றார் வெகு அமைதியாக !
மறுபடியும் ஆரம்பத்தில் இருந்து தனது ஆய்வைத் தொடக்குவதற்காக ஆய்வுக் கூடத்தை மீண்டும் நிறுவினார்.
“(பயபக்தியுடையோர் எத்தகையோர் என்றால்,) அவர்கள் இன்பமான (செல்வ) நிலையிலும், துன்பமான (ஏழ்மை) நிலையிலும் (இறைவனின் பாதையில்) செலவிடுவார்கள்; தவிர கோபத்தை அடக்கி கொள்வார்கள்; மனிதர்(கள் செய்யும் பிழை)களை மன்னிப்போராய் இருப்பார்கள்; (இவ்வாறு அழகாக) நன்மை செய்வோரையே அல்லாஹ் நேசிக்கின்றான். (திருக்குர்ஆன் 3:134)

நபி (ஸல்) அவர்களும் வலிமை பற்றி குறிப்பிடும் போது, இவ்வாறு கூறினார்கள்: “வலிமை என்பது தாக்குவதைக் கொண்டல்ல. வலிமையானவர் யாரெனில் கோபம் ஏற்படும் சமயத்தில் தனது மனதைக் கட்டுப்படுத்துபவரே”. (நூல்: புகாரி)

இனியவை ஐம்பது 27

(மகிழ்ச்சியாய் இருப்போம்!)

மகிழ்ச்சி எதில் இருக்கிறது? என்ற கேள்விக்கு மகிழ்ச்சியாக இருக்கவேண்டும் என்ற அவரவரின் எண்ணத்தில் அது இருக்கிறது என்பதே சிறந்த பதிலாக இருக்க முடியும்.
பணக்காரன் ஏழையைப் பார்க்கிறான். இவன் நம்மைவிட நிம்மதியாய் இருப்பதாக நினைத்துப் பெருமூச்சு விடுகிறான்.
ஏழை பணக்காரனைப் பார்க்கிறான். எந்தக்கவலையும் இல்லாமல் பணக்காரன் மகிழ்ச்சியாய் இருப்பதாக நினைக்கிறான்.
நடுத்தரவர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவன் ஏழை, பணக்காரன் என்ற இருவருமே சந்தோஷமாக இருப்பதாக நினைத்துப் பெருமூச்சு விடுகிறான். இப்படியான முரண்பட்ட சமுதாயத்தில் தான் நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம்.
கவலைப்படுவதற்கான காரணங்களைத் தேடிக் கொண்டிருக்கிற நாம் அங்கிருக்கும் சந்தோஷத்திற்கான வாய்ப்புகளை மறந்துபோகிறோம்.
சந்தோஷத்தைத் தன்னுள்ளே வைத்திருக்கிறவன் அதை வெளியே தேடிக்கொண்டிருக்கமாட்டான்.
எவரும் சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பதில் தவறேதுமில்லை. ஆனால் அடுத்தவரின் நிம்மதியைக் கெடுத்து சந்தோஷம் அடைய வேண்டும் என்று நினைத்தால் அது தவறு.
சந்தோஷமாக இருப்பது என்று ஒருவர் முடிவெடுத்து விட்டால் எவராலும் அவரைத் தடுக்கமுடியாது.
உலகின் மிகச்சிறந்த கணித மேதையான ஐன்ஸ்டின் ஒரு முறை டிராம் வண்டியில் பயணம் செய்து கொண்டிருந்தார். அப்போது கண்டக்டர் தன்னிடம் கொடுத்த மீதிச் சில்லரையை எண்ணிப்பார்த்து விட்டு ஐன்ஸ்டின் சில்லரை குறைவாக இருக்கிறது என்றார்.
உடனே கண்டக்டர், "உங்களுக்குச் சரியாக எண்ணத் தெரியாது என நினைக்கிறேன். ஒழுங்காக எண்ணுங்கள்" என்றார்.

யாரைப்பார்த்து எண்ணத் தெரியாது என்கிறாய். நான் யார் தெரியுமா? உலகின் மிகச்சிறந்த கணிதமேதை என்று புகழப்படுபவன் தெரியுமா? என்று அவரிடம் ஐன்ஸ்டின் சண்டைக்குப் போகவில்லை. மனசுக்குள் சிரித்துக்கொண்டே மறுபடியும் அதை எண்ணினார்.
அந்த கண்டக்டர் அப்படிச் சொன்னபோது எனக்கு அடக்குமுடியாத சிரிப்புதான் வந்தது என்று அந்த சம்பவத்தைப் பற்றி அடிக்கடி தன் நண்பர்களிடம் சொல்வார் ஐன்ஸ்டின்.
கண்டக்டரிடம் தன் அறிவாளித்தனத்தை நிரூபிக்க அவருடன் மல்லுக்கு நிற்பதை விட ஐன்ஸ்டினுக்குச் சந்தோஷம் முக்கியமாக இருந்தது. அதனால்தான் அவர் கண்டக்டர் மீது கோபப்படாமல் அவரது செயலைக் கண்டு சிரித்தார்.
நாமும் அவர் போல் இருக்கும் மனநிலையை வளர்த்துக் கொண்டால் தொட்டதற்கெல்லாம் கோபப்படுவதைத் தவிர்த்து, எந்தச் சூழ்நிலையிலும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க பழகிக்கொள்ளலாம்.
எப்போதும் சந்தோஷமாக இருக்க ஓர் உளவியல் பயிற்சி உண்டு. நான் இன்று முழுவதும் சந்தோஷமாக இருக்கப் போகிறேன் என்று நமக்கு நாமே முடிவுசெய்து கொள்வது தான் அப்பயிற்சி. அன்றைய நாள் முழுக்க மகிழ்ச்சி ததும்பும் நாளாக அமையும்.
வீடு கட்ட கல் அடுக்குபவன் ஒருவனிடம் ஒருவர் கேட்டார்: "நீ என்ன செய்து கொண்டு இருக்கிறாய்?" சுவர் எழுப்பிக் கொண்டிருக்கிறேன் என்று அவன் சொல்லவில்லை. கம்பீரமாய் மார்பை நிமிர்த்தி ஒரு தேவலாயத்தைக் கட்டிக்கொண்டிருக்கிறேன் என்று சந்தோஷமாக சொன்னான். பைபிள் சொல்கிறது, "சொர்க்கம் உன்னிடமே உள்ளது" என்று.

சந்தோஷத்தை நமக்குள் வைத்திருந்தால் அதை நிறைய பேருக்குக் கொடுக்கலாம். நம் முழுமையான உற்சாகமும் சந்தோஷமும் நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களுக்கும் பரவி நாம் இருக்கும் இடங்களிலெல்லாம் மகிழ்ச்சியே வியாபித்திருக்கும். அது நாம் நினைத்தால் சாத்தியமாக்கக்கூடியதே.
இன்பமும் துன்பமும் இணைந்தது தான் வாழ்க்கை. அதை நாம் உணர்ந்தால் துன்பம் வரும்போது துவண்டு போகாமல் ஆறுதல் பெறலாம்.
புன்னகை மட்டுமே நம்மைப் பிற விலங்குகளிலிருந்து உயர்த்திக்காட்டி வித்தியாசப்படுத்துகின்றது. 'Man is the only Laughing animal' என்பது பொன்மொழி.
உலகில் எந்த விலங்கிற்கும் கிட்டாத சிரிப்பு என்கிற நல்வரத்தை நம்மில் எத்தனை பேர் வாழ்வில் முழுமையாகப் பயன்படுத்துகிறோம்?
ஒரு மேலை நாட்டுக் கவிஞன் இப்படிக் கூறுகிறான்: "கோபம்தான் நம் சவப்பெட்டிக்கு ஓர் ஆணியை அடிக்கிறது; ஆனால் புன்னகையோ, அச்சவப்பெட்டியிலிருந்து ஓர் ஆணியைப் பிடுங்கி விடுகிறது!"
''நாம் சிரிக்கும் ஒவ்வொரு நாளும், நம் மரணத்தின் படையெடுப்பை ஒரு நாள் பின்னுக்குத் தள்ளுகின்றன" என்கிறார் அறிஞர் ஜேம்ஸ் ஆலன்.
மகிழ்ச்சியால் நிறைவேற்றமுடியாத எதுவும் கவலையாக இருப்பதால் நிறைவேறாது.
'அழப்பிறந்தவர்களில்லை நாம்' என்பதை முதலில் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அழுதவர்கள் சாதித்ததில்லை. சாதித்தவர்கள் அழுவதில்லை.
"இங்கே சந்தோஷங்கள் நிறைய இருக்கின்றன. அனுபவிக்கத்தான் ஆள் இல்லை" என்கிறது ஒரு சீனப் பழமொழி
இயற்கை மனிதனைப் படைத்தது அழுதுகொண்டே இருப்பதற்கல்ல. மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதற்கே என்பதை உணர்ந்து மகிழ்ச்சியாக வாழப் பழகிக் கொள்வோம்.
அன்றைய நாள் முழுவதும் பாதுகாப்புடன் மகிழ்ச்சியாய் இருப்பதற்குரிய காரணத்தை இஸ்லாம் இறை வழிபாட்டில்தான் இருக்கிறது என்கிறது :
"ஒரு நாளின் முதல் தொழுகையான பஜ்ர் தொழுதவர் அந்நாள் முழுவதும் அல்லாஹ்வின் பாதுகாப்பைப் பெறுகிறார். யார் சுபுஹு தொழுதுவிட்டு அதே இடத்தில் சிறிது நேரம் அமர்ந்து அல்லாஹ்வைப் புகழ்ந்து துதித்துக் கொண்டிருப்பவரின் பாவங்களை மன்னித்து அவருக்கு இரக்கம் காட்டுமாறு இறைவனிடம் இறைஞ்சுகின்றனர் வானவர்கள் " என்ற வள்ளல் நபி (ஸல்) அவர்களின் வாய்மொழியை அறிவிக்கிறார் அலி இப்னு அபூதாலிப் (ரலி) நூல் -அஹ்மது.

இனியவை ஐம்பது 28

(புத்தகத்திற்குள் ஆன்மா)

ஓர் இளைஞன் புத்தகம் படிப்பதில் மிகுந்த ஆர்வம் கொண்டவன். ஒரு சமயம் வத்திக்கான் நகரில் இருந்த நூலகம் ஒன்றில், ஒரு தத்துவ ஞானியின் புத்தகம் ஒன்றைப் படித்துக் கொண்டிருந்தான்.
அந்தத் தத்துவஞானி மிகவும் புகழ்பெற்றவர் அல்ல. ஆயினும் அவர் எழுதிய அந்த நீண்ட புத்தகத்தை ரொம்ப காலமாக படித்துக் கொண்டிருந்தபோது அந்த புத்தகத்தின் ஒரு பக்கத்தில் ஒரு சின்ன துண்டுப் பேப்பரானது வைக்கப்பட்டிருந்தது. அந்தப் பேப்பரில் என்ன இருக்கிறது என்று ஆர்வத்தோடு இளைஞன் வாசித்தான்.
அதில் "புரோபேட் கோர்டிற்குச் சென்று கோப்பு எண் 162 ரோமாபுரி, பிப்ரவரி 5, -1784 என்பதைப் பார்க்கவும்" என்று எழுதியிருந்தது.
இளைஞனும் அதன்படிச் செய்தான். அந்தத் தத்துவஞானி தன்னுடைய சொத்து முழுவதையும் தன்னுடைய அந்தப் புத்தகத்தைப் பொறுமையாக அந்தப் பக்கம் வரைப் படித்துப் பார்க்கிறவருக்குச் சேர வேண்டும் என்று உயில் எழுதிவைத்திருந்தார்.
ஏறக்குறைய 170 ஆண்டுகள் வட்டியுடன் சேர்த்து எட்டுக்கோடி டாலர் மதிப்புள்ள சொத்து இளைஞனுக்குக் கிடைத்தது !
எல்லாவற்றையும் தெரிந்துக் கொள்ளலாம் என்ற முனைப்போடுதான் இந்த இளைஞன் தத்துவ ஞானியின் புத்தகத்தைப் படித்துள்ளான். அவனது பொறுமையும், பொறுப்பான வாசிப்பும் தான் அவனுக்குச் செல்வங்களை அள்ளிக் கொடுத்தது. நல்ல நூல்கள் மூலம் நாம் பெறும் சிந்தனைகளும் நாளை நமக்குச் செல்வங்களைத் தரலாம்.
"உலகில் சாகாவரம் பெற்றவை புத்தகங்களே!"
" புத்தகங்கள் என்பது வெறும் தாளும்,மையும் கலந்தவை மட்டும் அல்ல அதற்குள் எழுதியவனின் ஆன்மா இருக்கிறது !" என்ற சொற்றொடர் எவ்வளவு பெரிய உண்மை என்பது இப்போது நிரூபணமாகி இருக்கிறது!

இனியவை ஐம்பது 29

(தன்னம்பிக்கையும், அசாத்திய தைரியமும்!)

தன்னம்பிக்கையும், தைரியமும் ஒரு நூழையில்தான் வித்தியாசப்படுகிறது. ஆனால் அசாத்திய தைரியம் என்பது தைரியத்திலிருந்து மலையளவு வித்தியாசப்படுகிது.
1) தன்னம்பிக்கை :-
அமெரிக்க ஜனாதிபது ரூஸ்வெல்ட் பற்றித் தெரிந்திருக்கும்.
அமெரிக்காவின் முப்பத்து இரண்டாவது ஜனாதிபதி. பன்னிரண்டு
ஆண்டு காலம் தொடர்ச்சியாக அமெரிக்க ஜனாதிபதியாய் இருந்த ஒரே நபர் ரூஸ்வெல்ட் தான்.
அமெரிக்காவின் மவுண்ட் ரஷ்மூரில் ஒரு பெரிய மலை இவருடைய
தலையாக செதுக்கப்பட்டிருக்கிறது. அமெரிக்காவின் டைம் எனப்படும் பத்து பைசா நாணயத்தில் இருப்பதும் இவருடைய தலை தான்.
சரி, இதிலெல்லாம் வியப்பில்லை என்று வைத்துக் கொள்ளலாம்.
ஆனால் அவர் போலியோவினால் பாதிக்கப்பட்டு இடுப்புக்குக் கீழே
செயலிழந்த நிலையில் இருந்தார் என்பது தான் நம்மை வியப்பின்
உச்சியில் கொண்டு போய் நிறுத்துகிறது !
மன உறுதியும், வாழ்க்கையை பாசிடிவ் ஆக அணுகும் தன்னம்பிக்கை
இருந்தால் வெற்றி என்பது எல்லோருக்கும் பொதுவானதே என்கிறது இவருடைய வாழ்க்கை.

2) அசாத்திய தைரியம் :-
நெப்போலியனது படைகள் ஒரு சமயம் எகிப்து நாட்டின் மீது போரிடச் சென்று கொண்டிருந்தது. எகிப்தை நெருங்குவதற்கு முன்பாக ஒரு இடத்தில் அனைவரும் ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டிருந்தார்கள். அந்தச் சமயம் ஒற்றனை (Spy) அனுப்பி எகிப்து நாட்டின் படைவீரர்கள் எவ்வளவு என்று தெரிந்து வரச் சொன்னான் நெப்போலியன்.
எகிப்து நாட்டில் ஒரு இலட்சம் படைவீரர்கள் இருப்பதாகப் படைத் தளபதியிடம் செய்தியைச் சொன்னான் ஒற்றன். படைத்தளபதி செய்தியை நெப்போலியனிடம் சொல்லச் சென்றான்.
அப்போது நெப்போலியன் அவனிடம் "என்ன தகவல், எகிப்தில் எவ்வளவு படைவீரர்கள் உள்ளனர்?" என்று கேட்டான். படைத்தளபதி "ஒரு இலட்சம்" என்றான்.
“சரி. நம் படைவீரர்கள் இப்போது எவ்வளவு பேர்?" என்று கேட்டான்.
படைத்தளபதி "அறுபதாயிரம் பேர் மட்டுமே உள்ளனர்" என்றான்.
நெப்போலியன் கம்பீரமாக "சரி, இந்த அறுபதாயிரம் வீரர்களுடன் என்னையும் சேர்த்துக்கொள், இப்போது கணக்கு ஒரு இலட்சம் ஆகிவிடும். புறப்படுங்கள், வெற்றியோடு திரும்புவோம்" என்று கூறி அசாத்திய தைரியத்துடன் சென்று வெற்றியும் பெற்றான். தன் ஒருவனது பலம் நாற்பதாயிரம் வீரர்களுக்குச் சமம் என்று நிரூபித்தான் நெப்போலியன்.
"இறைநம்பிக்கையாளர்களே ! (எதிரிகளின்) கூட்டத்தினரை நீங்கள் சந்தித்தால் (எவ்விதக் கலக்கத்தையோ பயத்தையோ மனதில் கொள்ளாமல்) உறுதியான (தன்னம்பிக்கை) நிலைப்பாட்டை மேற்கொள்ளுங்கள். அல்லாஹ்வை அதிகமாக (மனதாலும் வாயாலும்) நினைவு கூறுங்கள். அதன்மூலம் நீங்கள் வெற்றியாளர்களாக ஆகிவிட முடியும் " (குர்ஆன் 8:45)

இனியவை ஐம்பது 30

(காலம் பொன்னானது)

வாழ்க்கை நேரத்தால் ஆனது
“ஒரு பவுண்ட் தேனை சேகரிக்க, தேனீ இருபது லட்சம் மலர்களைத் தேடிச்செல்கிறது”
வாழ்க்கையை நேசிப்பவர்கள், நேரத்தை நிச்சயமாக நேசிப்பார்கள். ஏனெனில் வாழ்க்கை நேரத்தால் ஆனது. நேரத்தின் மதிப்பு தெரியுமா? அப்படியானால் வாழ்க்கையின் மதிப்பும் தெரியும். இதோ! நேரத்தின் மதிப்பு என்னவென்று தெரிய ஒன்பது வழிகள்...

01.ஒரு மில்லி செகண்டின் மதிப்பு என்னவென்று
ஒலிம்பிக் போட்டியில் வெள்ளி பதக்கம் வென்றவரைக் கேளுங்கள்.
02.ஒரு வினாடியின் மதிப்பு என்னவென்று
விபத்தில் உயிர் தப்பியவரைக் கேளுங்கள்.
03.ஒரு நிமிடத்தின் மதிப்பு என்னவென்று
தூக்கிலிடப்படும் கைதியிடம் கேளுங்கள்.
04.ஒரு மணி நேரத்தின் மதிப்பு என்னவென்று
உயிர் காக்க போராடும் மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்.
05.ஒரு நாளின் மதிப்பு என்னவென்று - அன்று வேலை
கிடைக்காமல் போன தின கூலி தொழிலாளரைக் கேளுங்கள்.
06.ஒரு வாரத்தின் மதிப்பை அறிய ஒரு வார
பத்திரிக்கையின் ஆசிரியரைக் கேளுங்கள்.
07.ஒரு மாதத்தின் மதிப்பு என்னவென்று
குறை பிரசவமான ஒரு தாயைக் கேளுங்கள்.
08.ஒரு வருடத்தின் மதிப்பு என்னவென்று
தேர்வில் தோல்வியடைந்த மாணவனைக் கேளுங்கள்.
09.ஒரு வாழ்வின் மதிப்பு என்னவென்று
உலக சாதனையாளரிடம் கேளுங்கள்.
ஒரு வாழ்வின் அருமையை மரணித்தவர்களிடம் கேட்டுப் பாருங்கள். மரணித்தவர்களால் பேச முடியாது என்றாலும் திருக்குர்ஆனில் அவர்களின் ஒப்பாரியை கேட்க முடிகிறது! (உ-ம்)
நிச்சயமாக எங்கள் இறைவனின் தூதர்கள் சத்திய (வேத)த்தையே கொண்டு வந்தனர், எங்களுக்குப் பரிந்து பேசக்கூடியவர்கள் எவரும் இருக்கின்றனரா? அவ்வாறாயின் அவர்கள் எங்களுக்காகப் பரிந்து பேசட்டும்; அல்லது நாங்கள் (உலகத்திற்குத்) திருப்பி அனுப்பப்படுவோமா? அப்படியாயின், நாங்கள் முன்செய்து கொண்டிருந்த (தீய)வற்றை விட்டு வேறு (நன்மைகளையே) செய்வோம்” என்று கூறுவார்கள் (குர்ஆன் 7:35-53)
காலத்தின் அருமையை திருக்குர்ஆனில் இறைவன் :
" காலத்தின் மீது சத்தியமாக. நிச்சயமாக மனிதன் நஷ்டத்தில் இருக்கின்றான். ஆயினும், எவர்கள் ஈமான் கொண்டு ஸாலிஹான (நல்ல) அமல்கள் செய்து, சத்தியத்தைக் கொண்டு ஒருவருக்கொருவர் உபதேசம் செய்து, மேலும் பொறுமையைக் கொண்டும் ஒருவருக்கொருவர் உபதேசிக்கிறார்களோ அவர்களைத் தவிர (அவர்கள் நஷ்டத்திலில்லை) " (குர்ஆன் : 103:1- 3)
" இந்த ஒரு சூராவை மட்டும் ஒருவன் சிந்தித்தால் போதும் வாழ்வின் எல்லாவிதமான மேன்மைக்கும் இது போதுமானதாக இருக்கும்.
மனிதனுடைய மூலதனம் காலம். காலம்தான் எல்லாவற்றிற்கும் மூலதனம்.
திருகுர்ஆனில் இந்த சூராவைத் தவிர மற்ற சூராக்களை இறைவன் இறக்கியருளப்படவில்லை என்றாலும் கூட குர்ஆன் இறக்கியருளப்பட்டதன் நோக்கம் இந்த ஒரு சூராவைக் கொண்டு பூர்த்தியாகி விடும் " என்கிறார்கள் இமாம் ஷாபிஈ (ரஹ்) அவர்கள் .
துனியாவில் எதை இழந்துவிட்டாலும் சம்பாதித்து விடலாம்; ஆனால், கடந்து விட்ட காலத்தை ஒரு போதும் மீட்டெடுக்க முடியாது.
நபி (ஸல்) அவர்கள் நமக்கு அருளப்பட்டிருக்கும் காலத்தின் அருமையை மிக அழகாக சொல்லி காட்டியிருக்கிறார்கள்
ஐந்திற்கு முன்னாள் இந்த ஐந்தை பாக்கியமாக கருதுங்கள்
1) மௌத்திற்கு முன்னாள் ஹயாத்தை பாக்கியமாக கருதுங்கள்
2) வயோதிகத்திற்கு முன்னாள் வாலிபத்தை பாக்கியமாக கருதுங்கள்
3) வியாதிக்கு முன்னாள் ஆரோக்கியத்தை பாக்கியமாக கருதுங்கள்
4) வறுமைக்கு முன்னாள் செல்வத்தை பாக்கியமாக கருதுங்கள்
5) பணிகள் வருவதற்கு முன்னாள் ஓய்வைப் பாக்கியமாக கருதுங்கள்

இனியவை ஐம்பது 31

(மனிதனின் இறுதி நேரம்)

சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஒரு செய்தி தாளில் படித்தது..
விளாத்திகுளம் (தூத்துக்குடி மாவட்டம்) என்ற ஊரில் ஒரு பெண் பேரூந்து நிறுத்தத்தில் காத்திருந்தார்.
சற்று நேரத்தில் அவருக்கு பின்பக்கம் இருந்த ஒரு தலைவரின் சிலை பீடத்திலிருந்து, நின்று கொண்டிருந்த அந்த பெண் மேல் விழுந்து விட்டது. அந்த பெண் இறந்து விட்டாள்.
" நாடோ.. நகர்.. வனமோ .. எங்கே இந்த உடல்
இறந்து விழும் என்று தெரியவில்லையே "
என்று பட்டினத்தார் பாடியது நினைவுக்கு வந்தது
நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள்:
ஒவ்வொருவருடைய மரண நேரம், ஒவ்வொருவருடைய செயல், ஒவ்வொருவருடைய புதைக்கப்படும் இடம், ஒவ்வொருவருடைய வயது மற்றும் ஒவ்வொருவருக்கும் கிடைக்கவிருக்கும் உலக சாதனங்கள் ஆகிய ஐந்து காரியங்களை ஒவ்வொரு அடியானுக்கும் அல்லாஹுதஆலா எழுதி முடித்துவிட்டான். உதாரணமாக, ஒருவன் லூத்துடைய சமூகத்தார் செய்த (ஓரினச் சேர்க்கை) செயலைச் செய்தவனாக உள்ள நிலையில் மரணமடைந்தால், அவனுடைய மண்ணறை அவர்களுடன் அவரைச் சேர்ப்பதற்காக (சாக்கடல் பக்கம் ஸதூம் நகர்) அவரை இட்டுச் சென்றுவிடும். மேலும் கியாமத்து நாளில் அவர்களுடன் அவன் எழுப்பப்படுவான். (அல்ஹதீஸ்)

திருமதீனாவுக்கு வெளியிலுள்ள ஓரிடத்தில் ஒருவர் இறந்து அடக்கம் செய்யப்பட்டார். பின்னர் சில நாள் கழித்து, அவரை ஒருவர் கனவில் கண்டார். மரணமடைந்த அப்பெரியார் "எனது மக்களுக்கு நீர் ஸலாம் சொல்லும், அவர்கள் என்னை ஜியாரத்துச் செய்ய விரும்பினால், திருமதீனாவிலுள்ள அப்பாஸ் ரலியல்லாஹு தஆலா அன்ஹு அவர்களது மண்ணறை அருகில் வந்து ஜியாரத்துச் செய்யுமாறு கூற வேண்டும். அங்குதான் எனது மண்ணறை மாற்றப்பட்டிருக்கிறது" என்று கூறினார் என்று அல்மக்காஸிதுல் ஹஸனா என்னும் கிரந்தத்தில் கூறப்பட்டிருக்கிறது.
இவ்வாறாக தீர்மானிக்கப்பட்டு விட்ட நிலையில், துன்பத்தைக் கண்டு விரக்தி அடைவதும், நீண்ட நெடிய திட்டங்கள் போடுவதும், வியாபாரம், கொடுக்கல், வாங்கலில் அநியாயம் செய்வதும், பிறர் பொருளைத் திருடுவதும், அபகரிப்பதும், இன்பமோ, லாபமோ கிடைத்துவிட்டால் "என்னால் இப்படி நிகழ்ந்தது' என தற்பெருமை கொள்வதும் ஆகிய இவைவெல்லாம் மனிதன் தன் மரணத்தை உணராதது என்பதே பொருளாகும்.
உலகை நேசித்து இறைவனின் கட்டளைக்கு அஞ்சாமல் வாழக்கூடியவர்கள், மரண நேரத்திலும், மண்ணறையிலும், மறுமையிலும் நீண்ட, நீண்ட கடின வேதனைகளைச் சுகிக்க வேண்டியதிருக்கும்.
அல்லாஹ் குர்ஆனில் கூறுகிறான் :
அவர்களுடைய தவணை வந்துவிட்டாலோ, ஒரு கணமேனும் அவர்கள் பிந்தவும் மாட்டார்கள்; முந்தவும் மாட்டார்கள்.

நாம் மரணத்தை நெருங்க விடாமல் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால், அது அதிவிரைவாக நம்மை நோக்கி வந்து கொண்டிருக்கிறது மரணம் மனிதனை முடித்து வைக்கிறது எனப் பலர் எண்ணுகின்றனர். மரணம்தான், இறுதி பிரயாணத்தின் ஆரம்பம், உடலுக்குத்தான் அழிவே தவிர ஆன்மாவுக்கு அழிவு இல்லை.
அவன் தன் வாழ்நாளில் தேடிவைத்த செயல்களில் நன்மை மிகுதியாக இருந்தால், சந்தோஷமும், தீமைகள் மிகுதியாக இருந்தால் கைசேதமும் ஏற்படும்.
உயிர் உடலை விட்டுப் பிரியும்போது, இவ்வுலகக் கண்ணை மூடி, மறுமையின் கண் திறந்துவிடும். மரணம் ஒரு மனிதரை அழித்து விடக்கூடியதல்ல. மாறாக, ஒரு உலகத்திலிருந்து மற்றொரு உலகத்திற்குச் செல்லும் பிரயாணமாகும்.

இவ்வுலகில் வாழும்போது கண்ணுக்குத் தெரியாத மறுமையைப் பற்றிச் சொல்லும்போது, நம்ப மறுத்த மனிதன் உயிர் பிரியும்போது அந்த உண்மையை உணர்ந்து கொள்வான். உயிர், உடலைவிட்டுப் பிரியப்போகும் இறுதி நேரமே "ஸக்கராத்' எனப்படும் மரண வேதனையாகும்.

இனியவை ஐம்பது 32

சந்திரன் தோன்றியது எப்படி? அறிவியல் மற்றும் ஆன்மிகம் கூறுவது :

1) ஆன்மிகம்

'சூரியனையும், சந்திரனையும் அவ்விரண்டின் ஆரம்பத்தையும் அவ்விரண்டின் கடைசி முடிவையும் குறித்து நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் கூறியபோது நான் செவியுற்றதை உங்களுக்குக் கூறட்டுமா" என்று இப்னு அப்பாஸ் (ரலி) அவர்கள் கூறினார்கள். அதற்கு நாங்கள் "நல்லது, அல்லாஹ் உங்களுக்குக் கிருபை செய்வானாக" என்று கூறினோம். பின்னர் அவர் கூறியதாவது.

"இதனைக் குறித்து நபி (ஸல்) அவர்கள் வினவப்பட்டார்கள். அதற்கவர்கள், அல்லாஹ் தனது சிருஷ்டிகளை அஹ்காம்களாக (கட்டளைகளாக) வெளியாக்கி, ஆதமைத் தவிர அவனது சிருஷ்டியில் வேறு எதுவும் எஞ்சி இல்லை என்று ஆனபோது, தன்னுடைய அர்ஷின் பிரகாசத்திலிருந்து இரண்டு சூரியன்களை சிருஷ்டித்தான். அவைகளை சூரியன் என்று அழைக்கப்பட வேண்டும் என்று அவனது அறிவில் இருந்ததை (இவ்விரு சூரியன்களில் ஒன்றை இவ்வுலகத்தைப் போல் அதனை கிழக்கிற்கும் மேற்கிற்கும் இடையிலுள்ள அத்தனை பிரம்மாண்டமாக சிருஷ்டித்தான்.

இன்னும் ஒன்றை அழித்து அதனை சந்திரனாக ஆக்க வேண்டும் என்று அவனது அனாதியான அறிவில் இருந்ததை (மற்றொன்றை பருமனில் சூரியனுக்குக் குறைந்ததாக சிருஷ்டித்தான். அவை பூமிக்கு வெகு தூரத்துக்கு அப்பால் வானில் மிக உயரத்தில் இருப்பதால்தான் சிறியனவாகக் காணப்படுகிறது.

அல்லாஹ் சந்திரனையும் சூரியனையும் ஆரம்பத்தில் சிருஷ்டித்தவாறே அவை இரண்டையும் விட்டு வைப்பானாயின் பகலிலிருந்து இரவையும் இரவிலிருந்து பகலையும் அறிய முடியாது. கூலிக்காரன் எவ்வளவு நேரம் வேலை செய்தான்? அவனது கூலியை எப்போது வாங்க வேண்டும்? நோன்பாளி எப்போது நோன்பு நோற்க வேண்டும்? எப்போது நோன்பு துறக்க வேண்டும்? பெண் எப்போது இத்தா இருக்க வேண்டும்? என்பன அறியப்பட மாட்டா.

இன்னும் முஸ்லிம்கள் தங்களது தொழுகைக்குரிய நேரம் எப்போது? அவர்களுடைய ஹஜ்ஜு நிறைவேற்றப்பட வேண்டிய காலம் எப்போது? என்பதை அறிய மாட்டார்கள்.

அல்லாஹ் தன் அடியார்களை மிகக் கவனிப்பவனாகவும், அவர்கள்பால் மிக இரக்கமுள்ளவனாகவும் இருப்பதால், ஹளரத் ஜிப்ரயீல் அலைஹிஸ்ஸலாம் அவர்களை அனுப்பினான். அவர் தமது இறக்கையால் சந்திரனின் ஒளி முகத்தைத் தடவினார். அதிலிருந்து உஷ்ணத்தை மழுக்கி விட்டார். அதில் ஒளி மட்டும் எஞ்சி இருக்கிறது. அதனைத்தான் இறைவன் "மேலும் இரவையும் பகலையும் இரண்டு அற்புதங்களாக ஆக்கி, இரவுக்குரிய அத்தாட்சியை நாம் அழித்து பகலுடைய அத்தாட்சிகளாக பார்ப்பதாக ஆக்கினோம்'' என்று கூறியுள்ளான். எனவே, சந்திரனில் நீங்கள் பார்க்கிற கோடுகளைப் போன்ற கருப்பு அதை அழித்ததன் அடையாளமாகும்.

ஆகவே. கியாமத்து நாள் வந்து மனிதர்களுக்கு இடையில் அல்லாஹ் தீர்ப்புச் செய்து, நரகவாசிகளையும் சுவர்க்கவாசிகளையும் பிரித்து விட்டால். அவர்களை அதில் நுழையச் செய்வதற்கு முன்னதாக, அல்லாஹ் சந்திரனையும் சூரியனையும் அழைப்பான்.

அவை இரண்டும் கருப்பாகவும் ஒளி மங்கியனவாகவும் கொண்டு வரப்படும். அவை இரண்டும் அந்நாளின் பயங்கரத்தால் நடுங்கிக் கொண்டும், றஹ்மானைப் பயந்தும் நின்று கொண்டிருக்கும். அவை அர்ஷுக்கு நேரில் வந்தவுடன் அல்லாஹ்வுக்கு ஸுஜூது செய்து

"எங்கள் நாயனே, உனக்கு நாங்கள் வழிபாடு செய்ததையும், உன்னை வணங்குவதில் எங்களுக்குள்ள ஆர்வத்தையும், உலகின் நாட்களை கடத்த உனது கட்டளையை நிறைவேற்றுவதில் எங்களது சுறுசுறுப்பையும் நீ அறிந்திருக்கின்றாய். ஆகவே, எங்களை இணை வைப்பவர்கள் வணங்கியதற்காக எங்களை நீ வேதனை செய்ய வேண்டாம். எங்களை வணங்குமாறு அவர்களை நாங்கள் அழைக்கவில்லை என்பதை நீ அறிந்திருக்கிறாய். உன்னை வணங்குவதில் நாங்கள் கவனமின்றி அலட்சியமாக இருக்கவில்லை" என்று கூறும்.

அதற்கு இறைவன் "நீங்களிருவரும் உண்மை உரைத்தீர்கள். நான் ஆரம்பிக்க வேண்டும், திரும்ப மீட்ட வேண்டும் என்று, எனக்கு நானே முடிவு செய்து கொண்டிருக்கிறேன். ஆகவே, உங்களை எங்கிருந்து வெளிப்படுத்தினேனோ அங்கு உங்களிருவரையும் மீள்விப்பேன். எனது அர்ஷின் பிரகாசத்திலிருந்து சிருஷ்டித்தேன். அதற்கே நீங்கள் திரும்பச் செல்லுங்கள்" என்று கூறுவான்.

அப்போது அவை இரண்டும் பிரகாசிக்கும். அதன் ஒளி கண்ணின் ஒளியைப் பறிக்கக் கூடியதாக இருக்கும். பின்னர் அர்ஷுடைய பிரகாசத்தில் அவை (இரண்டறக்) கலந்து விடும். இதனைத்தான் இறைவன், "அவன் ஆரம்பிப்பான். இன்னும் (திரும்ப) மீட்டுவான் " என்று (திருக்குர்ஆனில்) கூறப்பட்டுள்ளது" என்று நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள்

...என்று இப்னு அப்பாஸ் (ரலி)அவர்கள் கூறினார்களென இக்ரிமா (ரலி)அவர்கள் ரிவாயத்துச் செய்துள்ளார்கள் என்று கஷ்ஃபுல் அஸ்ரார் என்னும் கிரந்தத்தில் கூறப்பட்டிருக்கிறது.
وَّ جَعَلۡنَا سِرَاجًا وَّهَّاجًا ۚ
ஒளிவீசும் விளக்கை(சூரியனை)யும் (அங்கு) அமைத்தோம். (குர்ஆன் : 78:13) என்ற வசனத்திற்கு மேற்கண்ட விளக்கத்தை இப்னு அப்பாஸ் (ரலி) அவர்கள் கூறினார்கள்.
2) அறிவியல்
"சூரியன் தோன்றியது எப்படி? தெரியும். பூமி .தோன்றியது எப்படி? தெரியும். சந்திரன் தோன்றியது எப்படி? விஞ்ஞானிகள் இக்கேள்விக்கு விடை காண இன்னமும் ஆராய்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். இப்போது புதிதாக ஒரு கொள்கை கூறப்பட்டுள்ளது.
சந்திரன் தோன்றியது எப்படி என்ற கேள்வியை வேறு விதமாகவும் கேட்க முடியும். பூமிக்கும் சந்திரனுக்கும் என்ன உறவு? சந்திரன் பூமியின் ச்கோதரனா? அல்லது பூமியின் புதல்வனா? அல்லது பூமியின் அடிமையா?
பூமியும் சந்திரனும் ஒரே சமயத்தில் சூரியனிலிருந்து . தோன்றியிருந்தால் பூமிக்கு சந்திரன் ச்கோதரன். அப்படியில்லை என்பது ஏற்கெனவே நிரூபணமாகி விட்டது. பூமியிலிருந்து சந்திரன் தோன்றியிருந்தால் சந்திரன் பூமியின் புதல்வன். அப்படியும் இல்லை என்பதை விஞ்ஞான பூர்வமான ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.
மூன்றாவதாக எங்கோ இருந்து வந்து பூமியின் ஈர்ப்புப் பிடியில் சிக்கிக் கொண்டது என்றால் சந்திரன் பூமியின் அடிமை என்று சொல்லலாம். அப்படியும் இல்லை என்றாகி விட்டது.
நான்காவதாக ஒரு கொள்கை உண்டு. செவ்வாய் கிரகம் சைஸில் ஒரு கிரகம் பூமியின் மீது மோதியிருக்க வேண்டும். அந்த மோதலின் விளைவாக ஏற்பட்ட சிதறல்களே ஒன்று திரண்டு சந்திரனாக உருவெடுத்திருக்க வேண்டும். .பூமியின் மீது மெதுவாக வந்து மோதியதாகக் கருதப்படும் கிரகத்துக்கு விஞ்ஞானிகள் தையா(Theia) என்று பெயர் வைத்தனர். இந்த கொள்கைக்குத் தான் இப்போது ஓரளவுக்கு ஆதரவு உள்ளது.
பூமியின் மீது ஒரு கிரகம் மோதியதால் சந்திரன் உருவாகியிருக்கலாம் ஆனாலும் பூமியின் வந்து மோதிய அக்கிரகம் எவ்வளவு பெரியதாக இருந்திருக்கும் என்பது குறித்தும் அது எந்த வேகத்தில் மோதியிருக்கும் என்பது பற்றியும் விஞ்ஞானிகளிடையே கருத்து வேற்றுமை இருந்து வருகிறது
.
இப்போது சுவிட்சர்லாந்தில் பெர்ன் நகரில் உள்ள Center For Space and Habitability என்னும் அமைப்பைச் சேர்ந்த ஆண்டிரியாஸ் ரைபர் என்ற விஞ்ஞானியும் அவரது சகாக்களும் சந்திரன் எப்படி உருவாகியிருக்கலாம் என்பது பற்றி கம்ப்யூட்டரில் பாவனையாக வெவ்வேறு நிலைமைகளை (simulations) தோற்றுவித்து ஆராய்ந்தனர். இவற்றை வைத்து அவர்கள் பூமியின் மோதிய கிரகம் தையாவை விடப் பெரிதாக இருந்திருக்க வேண்டும் என்றும் தவிர, அது மிக வேகத்தில் வந்து மோதியிருக்க வேண்டும் என்றும் கூறுகிறார்கள். இவ்விதம் மோதிய கிரகம் குறைவான பொருளை மட்டும் இழந்து தன் வழியே சென்றிருக்க வேண்டும் என்றும் அவர்கள் கருதுகிறார்கள்.

இந்த மோதலின் விளைவாக மிகுந்த வெப்பம் கொண்ட ஒரு வட்டு தோன்றி அதுவே பின்னர் உருண்டு திரண்டு சந்திரனாக உருவெடுத்திருக்க வேண்டும் என்றும் அவர்கள் கூறுகின்றனர். மோதலின் போது தூக்கியெறியப்பட்ட பொருளில் பெரும் பகுதி பூமியிலிருந்து பிய்த்துக் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும் என்றும் அவர்கள் கூறுகின்றனர்.
இப்படியான கொள்கைக்கு அறிவியல் பூர்வமான ஆதாரங்கள் தேவை. அதாவது பூமியின் மேற்புறம் பற்றியும் பூமியில் உள்ள தனிமங்கள் அவற்றின் ஐசடோப்புகள் பற்றியும் நமக்கு நன்கு தெரியும். இந்த விஷயங்களில் பூமிக்கும் சந்திரனுக்கும் சில ஒற்றுமைகளும் சில வேற்றுமைகளும் உள்ளன.
சந்திரனிலிருந்து 1969 முதல் 1972 வரை ஆறு தடவைகளில் அமெரிக்க விண்வெளி வீரர்கள் கொண்டுவந்த கற்கள், மண் ஆகியவை விரிவாக ஆராயப்பட்டு சந்திரன் பற்றி மேலும் தகவல்கள் அறியப்பட்டு வருகின்றன. எந்த விதமான முறையில் மோதல் ஏற்பட்டிருந்தால் பூமி, சந்திரன் இடையே இப்படி ஒற்றுமைகளும் அத்துடன் வேற்றுமைகளும் இருக்கும் என்று கண்டறிவதில் தான் விஞ்ஞானிகள் ஈடுபட்டுள்ளனர்.
இறுதியில் ஏற்கத்தக்க விடை கிடைக்க சந்திரனின் கற்கள் மேலும் விரிவாக ஆராயப்பட்டு அதே நேரத்தில் கம்ப்யூட்டரில் பாவ்னையாக மேலும் பல மோதல்களை நடத்த வேண்டியிருக்கும் என்று கருதப்படுகிறது.இதன் மூலம் சந்திரன் எப்படித் தோன்றியது என்பதற்கு விடை காணலாம் என்று விஞ்ஞானிகள் கருதுகின்றனர்.

இனியவை ஐம்பது 33

(உலக வாழ்வின் இயல்பு நிலை)

இவ்வுலகின் இயல்பு நிலை குறித்து விளக்கம் தருவதற்காக நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் தமது தோழர்களில் சிலரை ஊருக்கு வெளியே இருந்த ஒரு குப்பை மேட்டின் பக்கம் அழைத்துச் சென்றார்கள்.
'நண்பர்களே! அக்குப்பை மேட்டில் கிடக்கின்ற மனித மண்டை ஓட்டை பாருங்கள். அது ஒரு காலத்தில் உங்களைப் போன்றே ஒரு மனிதனாக ஆசைகளை சுமந்த வண்ணம் இருந்தது. இப்போது சதையும் தோலும் இல்லாத எலும்பாகி விட்டது. விரைவில் அது மண்ணோடு மண்ணாகி மக்கிப் போய்விடும்'.
'இதோ, அந்த மலத்தைப் பாருங்கள். அது ஒரு நேரத்தில் மனமும் சுவையும் மிக்க மனித உணவாக இருந்தது. இப்போது அருவருக்கத்தக்க ஒன்றாகி மக்கள் அதைக் கண்டு முகம் சுளித்து ஓடும் படியாகிவிட்டது'.
கிழிந்து கிடக்கும் கந்தல் துணிகளை பாருங்கள். அது ஒரு காலத்தில் மனிதனின் ஆடம்பரம் மிக்க ஆடையாக இருந்தது. இப்போது கந்தலாக காட்சி தருகின்றது.
அங்கு கிடக்கும் மிருகங்களின் எலும்புகளை பாருங்கள். அவை எல்லாம் ஒரு நேரத்தில் மனிதர்கள் சவாரி செய்யும் அழகுமிகு வாகனங்களாக இருந்தவை என்பதை நினைத்துப் பாருங்கள், இதுதான் உலகம்.
இது அழவேண்டிய தருணம். யாரேனும் இம்மையின் நிலையறிந்து அழ விரும்பினால் அவர்கள் (நன்றாக) அழுது கொள்ளட்டும் என்றார்கள்.
அறிந்து கொள்ளுங்கள்: "நிச்சயமாக இவ்வுலக வாழ்க்கை விளையாட்டும், வேடிக்கையும், அலங்காரமுமேயாகும்; மேலும் (அது) உங்களிடையே பெருமையடித்துக் கொள்வதும்; பொருள்களையும், சந்ததிகளையும் பெருக்குவதுமேயாகும்;
(இது) மழையின் உதாரணத்துக்கு ஒப்பாகும்; (அதாவது:) அது முளைப்பிக்கும் பயிர் விவசாயிகளை ஆனந்தப் படுத்துகிறது; ஆனால், சீக்கிரமே அது உலர்ந்து மஞ்சள் நிறம் ஆவதை நீர் காண்கின்றீர்; பின்னர் அது கூளமாகி விடுகிறது; (உலக வாழ்வும் இத்தகையதே; எனவே உலக வாழ்வில் மயங்கியோருக்கு) மறுமையில் கடுமையான வேதனையுண்டு; (முஃமின்களுக்கு) அல்லாஹ்வின் மன்னிப்பும், அவன் பொருத்தமும் உண்டு - ஆகவே, இவ்வுலக வாழ்க்கை ஏமாற்றும் சொற்ப சுகமே தவிர (வேறு) இல்லை.(குர்ஆன் : 57:20)
உலகில் வந்த இடத்தில் சொந்தம் கொண்டாடி நாமும் மகிழாமல் பிறரையும் மகிழ விடாமல் நம்மை நாமே சங்கடத்தில் ஆழ்த்திக் கொள்கின்றோம் என்பதை அருள்மறை குர் ஆன் இவ்வாறு தெளிவுபடுத்துகின்றது.
இவையெல்லாம் உள்ளடக்கி பட்டினத்தார் பூரண மாலை பாடலில்
ஊனுக்குள் நீ நின்று உலாவினதைக் காணாமல்
நான் என்றிருந்து நலன் அழிந்தேன் பூரணமே!
மெய் வாழ்வை நம்பி விரும்பி மிக வாழாமல்
பொய் வாழ்வை நம்பிப் புலம்பினேன் பூரணமே!
பெண்டுபிள்ளை தந்தை தாய் பிறவியுடன் சுற்றம் இவை
உண்டென்று நம்பி உடல் அழிந்தேன் பூரணமே!
தண்டிகை பல்லக்குடனே சகல சம்பத்துகளும்
உண்டென்று நம்பி உணர்வழிந்தேன் பூரணமே!
இந்த உடல் உயிரை எப்போதும்தான் சதமாய்ப்
பந்தமுற்று நானும் பதம் அழிந்தேன் பூரணமே!
மாதர் பிரபஞ்ச மயக்கத்திலே விழுந்து
போதம் மயங்கிப் பொறி அழிந்தேன் பூரணமே!
சரியை கிரியா யோகம்தான் ஞானம் பாராமல்
பரிதிகண்ட மதியதுபோல பயன் அழிந்தேன் பூரணமே!
மண் பெண் பொன்னாசை மயக்கத்திலே விழுந்து
கண்கெட்ட மாடதுபோல் கலங்கினேன் பூரணமே!
தனிமுதலைப் பார்த்துத் தனித்திருந்து வாழாமல்
அநியாயமாய்ப் பிறந்திங்கு அலைந்து நின்றேன் பூரணமே!
ஈராறு தன் கலைக்குள் இருந்து கூத்து ஆடினதை
ஆராய்ந்து பாராமல் அறிவழிந்தேன் பூரணமே!
வாசிதனைப் பார்த்து மகிழ்ந்து உனைத்தான் போற்றாமல்
காசிவரை போய்த்திரிந்து கால் அலுத்தேன் பூரணமே!
கருவிகள் தொண்ணூற்றாறில் கலந்து விளையாடினதை
இருவிழியால் பாராமல் ஈடழிந்தேன் பூரணமே!
உடலுக்குள் நீ நின்று உலாவினதைக் காணாமல்
கடல்மலை தோறும் திரிந்து கால் அலுத்தேன் பூரணமே!
எத்தேச காலமும் நாம் இறவாது இருப்பம் என்று
உற்றுனைத்தான் பாராமல் உருவழிந்தேன் பூரணமே!
எத்தனை தாய் தந்தை இவர்களிடதே இருந்து

பித்தனாய் யானும் பிறந்து இறந்தேன் பூரணமே!
பெற்று அலுத்தார் தாயார்; பிறந்து அலுத்தேன் யானும்; உன்றன்
பொன் துணைத்தாள் தந்து புகல் அருள்வாய் பூரணமே!
உற்றார் அழுது அலுத்தார், உறன் முறையார் சுட்டலுத்தார்;
பெற்று அலுத்தார் தாயார்; பிறந்து அலுத்தேன் பூரணமே!
பிரமன் படைத்து அலுத்தான்; பிறந்து இறந்து நான் அலுத்தேன்;
உரமுடைய அக்கினிதான் உண்டு அலுத்தான் பூரணமே!
எண்பத்து நான்கு நூறாயிரம் சென்னமும் செனித்துப்
புண்பட்டு நானும் புலம்பினேன் பூரணமே!
என்னை அறியாமல் எனக்குள்ளே நீ இருக்க
உன்னை அறியாமல் உடல் இழந்தேன் பூரணமே!
கருவாய் உருவாய்க் கலந்து உலகெலாம் நீயாய்
அருவாகி நின்றது அறிகிலேன் பூரணமே!
செம்பொன் கமலத் திருவடியைப் போற்றாமல்
பம்பை கொட்ட ஆடும் பிசாசானேன் பூரணமே!
எனக்குள்ளே நீ இருக்க, உனக்குள்ளே நான் இருக்க,
மனக்கவலை தீர வரம் அருள்வாய் பூரணமே!
எழுவகைத் தோற்றத்து இருந்து விளையாடினதைப்
பழுதறவே பாராமல் பயன் இழந்தேன் பூரணமே!
சாதி பேதங்கள் தனை அறிய மாட்டாமல்
வாதனையால் நின்று மயங்கினேன் பூரணமே!
குலம் ஒன்றாய் நீ படைத்த குறியை அறியாமல் நான்
மலபாண்டத் துள்ளிருந்து மயங்கினேன் பூரணமே!
அண்டபிண்டம் எல்லாம் அணுவுக்கு அணுவாய் நீ
கொண்ட வடிவின் குறிப்பறியேன் பூரணமே!
சகத்திரத்தின் மேல் இருக்கும் சற்குருவைப் போற்றாமல்
அகத்தினுடை ஆணவத்தால் அறிவழிந்தேன் பூரணமே!
ஐந்து பொறியை அடக்கி உனைப் போற்றாமல்
நைந்துருகி நெஞ்சம் நடுங்கினேன் பூரணமே!
என்னைத் திருக்கூத்தால் இப்படி நீ ஆட்டுவித்தாய்,
உன்னை அறியாது உடல் அழிந்தேன் பூரணமே!
நரம்பு தசை தோல் எலும்பு நாற்றத்துக்குள்ளிருந்து
வரம்பறிய மாட்டாமல் மயங்கினேன் பூரணமே!
சிலந்தியிடை நூல்போல் சீவசெந்துக் குள்ளிருந்த
நலந்தனைத்தான் பாராமல் நலம் அழிந்தேன் பூரணமே!
குருவாய், பரமாகிக் குடிலை, சத்தி நாதவிந்தாய்,
அருவாய் உருவானது அறிகிலேன் பூரணமே!
ஒளியாய்க் கதிர்மதியாய் உள் இருளாய் அக்கினியாய்
வெளியாகி நின்ற வியன் அறியேன் பூரணமே!
இடையாகிப் பிங்கலையாய் எழுந்த சுழு முனையாய்
உடல் உயிராய் நீ இருந்த உளவறியேன் பூரணமே!
மூலவித்தாய் நின்று முளைத்து உடல்தோறும் இருந்து
காலன் என அழிக்கும் கணக்கு அறியேன் பூரணமே!
உள்ளும் புறம்புமாய் உடலுக்குள் நீயிருந்தது
எள்ளளவும் நான் அறியாது இருந்தேனே பூரணமே!
தாயாகித் தந்தையாய்த் தமர்கிளைஞர் சுற்றம் எல்லாம்
நீயாகி நின்ற நிலை அறியேன் பூரணமே!
விலங்கு புள்ளூர் வன அசரம் விண்ணவர் நீர்ச் சாதிமனுக்
குலங்கள் எழு வகையில் நின்ற குறிப்பறியேன் பூரணமே!
ஆணாகிப், பெண்ணாய், அலியாகி, வேற்றுருவாய்,
மாணாகி நின்ற வகையறியேன் பூரணமே!
வாலையாய்ப், பக்குவமாய், வளர்ந்து கிழம் தானாகி,
பாலையாய் நின்ற பயன் அறியேன் பூரணமே!
பொய்யாய்ப் புவியாய்ப், புகழ்வா ரியாகி
மெய்யாகி நின்ற வியன் அறியேன் பூரணமே!
பூவாய் மணமாகிப், பொன்னாகி, மாற்றாகி,
நாவாய்ச் சொல்லான நயம் அறியேன் பூரணமே!
முதலாய் நடுவாகி, முப்பொருளாய், மூன்றுலகாய்,

இதமாகி நின்ற இயல் அறியேன் பூரணமே!
ஊனாய் உடல் உயிராய், உள் நிறைந்த கண்ணொளியாய்த்
தேனாய் ருசியான திறம் அறியேன் பூரணமே!
வித்தாய், மரமாய், விளைந்த கனியாய்ப், பூவாய்ச்
சித்தாகி நின்ற திறம் அறியேன் பூரணமே!
ஐவகையும் பெற்றுலக அண்டபகிரண்டம் எல்லாம்
தெய்வமென நின்ற திறம் அறியேன் பூரணமே!
மனமாய்க் கனவாகி, மாய்கையாய், உள்ளிருந்து
நினைவாகி நின்ற நிலை அறியேன் பூரணமே!
சத்திசிவம் இரண்டாய்த் தான் முடிவில் ஒன்றாகிச்
சித்திரமாய் நின்ற திறம் அறியேன் பூரணமே!
பொறியாய்ப், புலன் ஆகிப், பூதபேதப் பிரிவாய்,
அறிவாகி நின்ற அளவறியேன் பூரணமே!

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهٖ وَمَنْ اَسَاءَ فَعَلَيْهَا وَمَا رَبُّكَ بِظَلَّامٍ لِّلْعَبِيْدِ

எவர் நன்மைகள் செய்கின்றாரோ அது அவருக்கே நன்று எவர் பாவம் செய்கின்றாரோ அது அவருக்கே கேடாகும். உங்களது இறைவன் தன் அடியார்கள் எவருக்குமே அறவே தீங்கு செய்ததில்லை. அவர்கள் நமக்குத் தாமே தீங்கிழைத்துக் கொள்கின்றனர் (குர்ஆன் : 41:46)

இனியவை ஐம்பது 34

(உருமாற்றம்)

நாம் வாழும் பூமியில் மனிதர்கள் விலங்குகளாகவோ பறவைகளாகவோ உருமாற்றம் செய்யப்பட்டு அவைகள் நம்முடனேயே வாழ்ந்தால் எத்தனை பயமாக இருக்கும் ? அந்த பயம் முன்னாள் வாழ்ந்த நபிமார்கள் காலத்தில் அம்மக்களுக்கு இருந்தது.
இன்றும் சகோதர சமுதாயத்தவர்கள் குறிப்பாக தாய் தந்தையரை இழந்தவர்கள் அவர்களது இறப்புக்குப் பின் ஆண்டுக்கு ஒரு முறை திதி (திவசம்) கொடுப்பர். ஒவ்வோர் அமாவாசைக்கும் அவர்களுக்குப் படைத்து காக்கைக்குச் சோறு வைப்பர். இறந்த தங்கள் பெற்றோர் காக்காயாக வந்து சாப்பிடுவதாக நம்புகின்றனர்.
அல் மஸ்க் என்பது உருமாற்றம் அதாவது மனித வடிவில் உள்ளவர்களை அவ லட்சண வடிவில் மாற்றுதல். இந்த மாற்றம் மனித தன்மையிலிருந்து மிருகத் தன்மைக்கோ அல்லது கல்,மண், மரம், ஜடப் பொருளாகவோ
"(அதற்கு நபியே!) நீங்கள் கூறுங்கள்: நீங்கள் (உக்கி, மக்கி, மண்ணாவது என்ன?) கல்லாகவோ இரும்பாகவோ ஆகிவிடுங்கள்" (குர்ஆன் : 17:50)

எப்படி உருமாற்றினாலும் இரண்டுமே அல் மஸ்க் உருமாற்றம்தான் என்கிறார்கள் திருக்குர்ஆன் ஆய்வாளர்கள்.
நபி (ஸல்) அவர்கள் பிரத்யேமாக அல்லாஹ்விடத்தில் துஆ கேட்டதால் அவர்களுடைய கௌமன்களுக்கு உருமாற்றம் பூமியில் இல்லை. மறுமையில் உண்டு. ஆனால் மற்ற நபிமார்களின் கௌமன்களை அல்லாஹ் இப்பூமியிலேயே உருமாற்றம் செய்யப்பட்டுள்ளனர்.
நபி தாவூது (அலை) மக்கள் சனிக்கிழமை ஜும்மா நாளில் மீன் பிடிக்க தடை போட்டதை மீறியவர்களைப் பற்றி திருக்குர்ஆன்
வேதம் கொடுக்கப்பட்டவர்களே! நாம் இறக்கிய (இவ்வேதத்)தை நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். (இதுவோ) உங்களிடமுள்ள (வேதத்)தையும் உண்மையாக்கி வைக்கின்றது. இன்றேல் (உங்கள் முகங்களை மாற்றி அதனைப் பின்புறமாகத் திருப்பி விடுவோம். அல்லது (சனிக்கிழமைகளில் வரம்பு மீறியவர்களான) "அஸ்ஹாபுஸ்ஸப்தை" நாம் சபித்தவாறு உங்களையும் நாம் சபித்து விடுவோம். அல்லாஹ்வுடைய கட்டளை நடைபெற்றே தீரும். (குர்ஆன் : 4:47)
கிறிஸ்து உணவுத் தோழமையைப் பெரிதும் விரும்பினார், ஐந்து அப்பங்களைக் கொண்டு ஐயாயிரம் பேருக்கும் (மத் 14:13-21),
ஏழு அப்பங்களைக் கொண்டு நாலாயிரம் பேருக்கும் (மத் 15:32-39) உணவு அளித்தார்.
"மர்யமுடைய மகன் ஈஸாவே.. உங்களுடைய இறைவன் வானத்திலிருந்து எங்களுக்காக ஓர் உணவு (ப் பொருள்கள் நிரம்பிய) தட்டை இறக்கி வைக்க முடியுமா ? குர்ஆன் (5 : 112) என்று அல் ஹவாரிய்யூன்கள் கேட்க, வானிலிருந்து உணவுத்தட்டு இறங்கியது
அனைவரும் வயிராற உண்டனர். வரி தண்டுவோரான மத்தேயு வீட்டில் பலருடன் சேர்ந்து விருந்துண்டு மகிழ்ந்தார், சீமோன் வீட்டில் உணவு அருந்தினார் (லூக் 7:36).
அந்த உணவுத் தட்டு ஒரு நாள் முழுவதும் அப்படியே இருந்தது. அதிலிருந்து உணவு உண்ண பிரியமுள்ளவர்கள் எல்லாம் உண்டார்கள் அவர்களுக்கு எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் உண்ண மட்டுமே அனுமதி அளிக்கப்பட்டது. அதிலிருந்து எடுத்துப் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது என்றும் கண்டிப்பான உத்தரவிடப்பட்டிருந்தது.
நேரம் ஆக ஆக கொஞ்சம் கொஞ்சமாக யாருக்கும் தெரியாமல் உணவை திருடிப் பத்திரப்படுத்த ஆரம்பித்தார்கள் பனீ இஸ்ரவேலர்கள். மறுநாள் திருடிய உணவை சாப்பிட்டு இரவில் படுத்து எழுந்திருக்கும் போது, குரங்குகளாகவும், பன்றிகளாகவும் உருவம் மாற்றபட்டனர்.

எக்காளத்தில் ஊதப்படும் (மறுமை) நாளில், அணியணியா நீங்கள் வருவீர்கள்.
(குர்ஆன் 78: 18)

உலகம் முடிந்த பிறகு நியாயத் தீர்ப்புக்காக யாவரையும் உயிர்ப்பிப்பதற்காக கடைசி முறையாக ஊதும் எக்காளத்தை இது குறிக்கிறது. இந்த எக்காளம் ஊதியவுடன் யாவரும் உயிர் பெற்று எழும்பி, மிக விரைவாக அவரவர் செயலுக்குத் தக்கவாறு பல்வேறு கூட்டங்களாகப் பிரிந்து தனித் தனிக் கும்பலாகச் செல்வார்கள்.
இதனைக் குறித்து நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்களிடம் மஆது (ரலி) அவர்கள் வினவினார்கள். அப்போது, நபி (ஸல்) அவர்கள் " மத்தே! ஒரு பெருங்காரியத்தைக் குறித்து விசாரிக்கிறீர் " என்று கூறி சற்று நேரம் வரை தலை கவிழ்ந்த வண்ணமிருந்து விட்டு.
"எனது உம்மத்தில் பத்து வகைக் கூட்டத்தினர் எழுப்பப்படுவார்கள். 1) ஒரு கூட்டத்தார் குரங்கின் வடிவிலும், 2) சிலர் பன்றிகள் உருவத்திலும், 3) சிலர் தங்களது முகங்களுக்கு மேல் அவர்களது கால்கள் வளைக்கப்பட்டு இழுக்கப்பட்டவர்களாகவும், 4) சிலர் குருடர்களாகவும், 5) சிலர் ஊமையாகவும் செவிடராகவும், 6) சிலர் தங்கள் நெஞ்சுவரை தொங்குகிற நாக்குகளை மெல்பவர்களாகவும் இருப்பார்கள். இவர்களது வாய்களிலிருந்து ஊன் வடியும். அக்கூட்டங்களில் உள்ளவர்கள் இவர்களைப் பார்த்து வெறுப்படைவார்கள்.
7) சிலர் தங்களது கால்களையும் கைகளையும் துண்டித்துக் கொண்டவர்களாக இருப்பார்கள். 😎இன்னும் சிலர் நெருப்பிலான கழுவில் ஏற்றப்பட்டவர்களாக இருப்பார்கள். 9) இன்னும் சிலர் பிணத்தைப் பார்க்கினும் அதிக நாற்றமுள்ளவர்களாக இருப்பார்கள். 10) வேறு சிலர் கீல் தைலத்தால் செய்யப்பட்ட சட்டையை அணிந்தவர்களாக இருப்பார்கள். அச்சட்டைகள் அவர்களது தோல்களுடன் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும்.
குரங்கு வடிவத்திலிருப்பவர்கள் கோள் சொல்பவர்கள். பன்றியின் உருவத்தில் இருப்பவர்கள் அல்லாஹ் விலக்கியவற்றைச் செய்தவர்கள். இவர்கள் சன்மார்க்கத்துக்கும் பெருந்தன்மைக்கும் மாறாக இருந்தவர்கள்.
தங்கள் முகங்களின் மீது தலை கீழாக இழுக்கப்படுபவர்கள் வட்டி உண்பவர்கள்.
கண் பார்வையற்றவர்கள் நியாயத் தீர்ப்பில் ஓரஞ் செய்பவர்கள். ஊமையர்கள் தங்கள் அமல்களைக் குறித்துப் பெருமையடித்துக் கொள்பவர்கள். தங்களது நாக்குகளை மெல்பவர்கள் தங்களுடைய சொற்களுக்கு தங்கள் செயல்களை மாற்றிய உலமாக்கள்.
தங்களுடைய கைகளும் கால்களும் தரிக்கப்பட்டவர்கள் தங்கள் பக்கத்து வீட்டாருக்கு இடையூறு செய்தவர்கள்.
நெருப்புக் கழுவில் ஏற்றப்பட்டவர்கள் அரசர்களை குடிகளுக்கு விரோதமாகத் தூண்டி விட்டவர்கள்.
பிணத்தைப் பார்க்கினும் கடுமையான நாற்றம் உள்ளவர்கள் காம இச்சைகளையும் இன்பங்களையும் பின்தொடர்ந்தவர்களும், தங்களுடைய பொருள்களில் ஏற்பட்ட அல்லாஹ்வின் ஹக்கை நிறைவேற்றாது இருந்தவர்களுமாவர். கீல் தைலமுள்ள நெருப்புச் சட்டைகளை அணிந்தவர்கள் பெருமை. கர்வம், அகங்காரம் முதலியவைகளுள்ளவர்கள்
மேற்கண்ட ஹதீஸில் கூறப்பட்டுள்ள வேதனைகளும் அவ்வேதனைகளுக்குரிய பாவ விமரிசனமும் தாத்பரிய நூல்களைச் சேர்ந்தவை. தவிர,கியாமத்தின் துர்ப்பாக்கியசாலிகள் பழிக்கத்தக்க அவர்களுடைய செயல்களது உருவங்களில் எழுப்பப்படுவது போல பாக்கியவான்கள் தங்களுடைய நல்ல அமல்களது உருவங்களின்படி எழுப்பப்படுவார்கள். எனவே, சிலருடைய முகங்கள் சந்திரனைப் போன்றும், சிலரது முகங்கள் சூரியனைப் போன்றும் இருக்கும் என ஸஹீஹான ஹதீஸ்களிலிருந்து தெரிய வருகிறது.

இனியவை ஐம்பது 35
(பொய் சொல்பவர்களும், கோள் மூட்டுபவர்களும்)

பொய் சொல்பவர்களை எளிதில் கண்டுபிடிக்க உளவியியல் ஆய்வாளர்கள் கூறுவது:
பொதுவாக பொய் சொல்பவர்கள் எதிரே உள்ளவரின் கண்களை பார்த்து நேருக்கு நேராக சொல்ல மாட்டார்கள்.
பல துணைக் கேள்விகள் நீங்கள் கேட்கும்போது, அதற்கு சரிவர பதில் சொல்ல மாட்டார்கள்.
தான் சொல்லும் கருத்திற்கு முழுமையாக தானே பொறுப்பேற்க மாட்டார்கள்.யாரோ ஒருவரை பலிகடாவாக்கி தான் சொல்வார்கள்.
அந்தப் பொய்யையும் திட்டவட்டமாக உறுதியாக சொல்ல மாட்டார்கள்.வழ வழா கொழ கொழா என்று தான் அவர் கருத்து இருக்கும்.
இதில் கோள் சொல்பவர்கள் இட்டுக்கட்டி வன்மையாக பொய் சொல்லி தனக்கு சாதகமாக சாதித்துக் கொள்வார்கள்.

ஒரு செல்வந்தன் ஒரு அடிமையை விலைக்கு வாங்கினான். கோள் சொல்லுவது ஒன்றைத் தவிர்த்து வேறு குறை ஒன்றும் இவ்வடிமையிடம் இல்லை என்று விற்றவனும் கூறினான். நல்லது என்று சம்மதித்தே அச்செல்வந்தன் அவனை விலைக்கு வாங்கினான்.
சில நாள்கள் வரை அவ்வடிமை அமைதியாக இருந்தான்.பின்னர் ஒரு நாள் தன் எஜமானனின் மனைவியிடத்தில் "தங்களது கணவர் தங்களை விரும்பவில்லை. தங்களுக்குத் தெரியாமல் வேறிடம் செல்லவே அவர் விரும்புகிறார்.

எனவே, அவர் தூங்கும் போது அவரது கழுத்து ரோமங்களில் சிலவற்றை கத்தியால் எடுத்து என்னிடம் கொடுத்தால், தங்களை அவர் நேசிக்கத் தக்கவாறு சூனியம் செய்து விடுகிறேன்" என்றான்.
அவள் அதற்கு சம்மதித்து "அப்படியே ஆகட்டும்" என்றாள். பின்னர் தன் எஜமானிடம் சென்று "தங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவி வேறு ஒருவனைத் தேடிக் கொண்டாள். உம்மை கொலை செய்ய அவள் முயற்சி செய்கிறாள். நீர் அவளிடம் தூங்குவது போல நடித்தால், அவளுடைய எண்ணத்தை நீர் தெரிந்து கொள்ளலாம்" என்றான்.
தன் அடிமை சொன்னவாறு, அவன் அயர்ந்து தூங்குவதாக நடித்தான். அவனது மனைவி அவனது கழுத்து ரோமத்தை தரிப்பதற்காக சந்தடியில்லாமல், கத்தியை எடுத்துக் கொண்டு அவன் கழுத்தருகில் கத்தியை நீட்டியவுடன், உண்மையாகவே தன் மனைவி தன்னைக் கொலை செய்ய விரும்புகிறாள் என்று நம்பி உடனே எழுந்து அவளது கத்தியாலேயே அவளைக் கொன்று விட்டான்.
அந்தப் பெண்ணின் உறவினர்கள் வந்து அவளது கணவனைப் பிடித்துப் பழிக்குப் பழி வாங்கிக் கொன்று விட்டார்கள். இதன் காரணமாக சம்பந்திகளது இரு கோத்திரங்களுக்கும் இடையில் போர் மூண்டு பலர் இறந்தனர்.

அப்துல்லாஹ் இப்னு மஸ்வூத்(ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள்: -
“முனாபிஃக்கை நீங்கள் மூன்று வழிகளில் அறியலாம், அவன் பேசினால் பொய் பேசுவான், அவன் வாக்குறுதி அளித்தால், அதை நிறைவேற்ற மாட்டான், அவனை நம்மினால் மோசம் செய்வான்,

இனியவை ஐம்பது 36

(வேதங்கள் கூறும் காலங்கள்)

لَٰبِثِينَ فِيهَآ اَحْقَابًا

அதில் (நரகில் நரக வாசிகள்) பல யுகங்களாகத் தங்கியிருக்கும் நிலையில். (குர்ஆன் : 78:23)
இந்து வேதங்கள் காலத்தை யுகங்களாக கணித்திருக்கின்றன
யுகங்களின் கால அளவு என்ன?
யுகங்கள் நான்கு வகைப்படும். அவையாவன 1.கிருதயுகம்.
2. திரேதாயுகம் 3. துவாபரயுகம் 4. கலியுகம் என்பன.
இவை நான்கையும் சேர்த்தால் வரும் காலப்பகுதி ஒரு சதுர்யுகமென்று அழைக்கப்படும். யுகங்கள் நான்கும் ஒரே அளவான காலப்பகுதியைக் கொண்டவைகளன்று. அவை முறையே 4:3:2:1 எனும் விகிதாசாரப்படியான வருடங்களைத் தன்னுள்ளே கொண்டமைந்திருப்பன.
கிருதயுகம் — 4 × 4,32,000 = 17,28,000 வருடங்கள்.
திரேதாயுகம் — 3 × 4,32,000 = 12,96,000 வருடங்கள்.
துவாபரயுகம் — 2 × 4,32,000 = 8,64,000 வருடங்கள்.
கலியுகம் — 1 × 4,32,000 = 4,32,000 வருடங்கள்.
ஆக மொத்தமாக ஒரு சதுர்யுகமென்பது மொத்தமாக 43,20,000 வருடங்களைத் தன்னுள் உள்ளடக்கியதாகும்.
இவ்வாறு 71 சதுர்யுகங்களைக் கொண்டதே ஒரு மன்வந்தரமாகும்.
ஒவ்வொரு சதுர்யுக முடிவிலும் அதாவது நான்காவதான கலியுகத்தின் முடிவிலும் சிறிய அழிவேற்பட்டுப் பின்னர் பொற்காலமாகிய கிருதயுகம் மீண்டும் தோன்றும்.

அதே போல ஒவ்வொரு மன்வந்திரத்தின் முடிவிலும் ஒரு பிரளயமெனும் பேரழிவு நிகழும்.
அப்பேரழிவுக்காலமானது ஒரு கிருதயுகத்தினளவு பெரியதாகும். இவ்வாறு 14 மன்வந்திரங்களும் அவற்றின் முடிவில் வரும் பிரளயகாலங்களையும் உள்ளடக்கிய காலப்பகுதியே ஒரு கற்பம் எனப்படுகிறது.

இன்னொரு வகையில் சொன்னால் 1000 சதுர்யுகங்கள் கொண்டதும் ஒரு கற்பமாகும். இதில் வாழுங்காலம் 994 சதுர்யுகங்களும் பிரளயக்காலம் 6 சதுர்யுகங்களுமாவன.
திருக்குர்ஆனில் நரகவாசிகள் நரகில் இருக்கும் காலத்தைப் பற்றி விவரிக்கிறது.

لٰبِثِيْنَ فِيْهَاۤ اَحْقَابًا

அதில் அவர்கள் பல யுகங்களாக(ஹுக்பு)த் தங்கியிருக்கும் நிலையில்.
(குர்ஆன் : 78:23)

அஹ்காபன் என்பது ஹுக்புன் என்பதன் பன்மைச் சொல். நரகத்துக்கு முடிவு உண்டா? இல்லையா? என்பதைக் குறித்து முஸ்லிம்களிலுள்ள ஒரு பிரிவினர் பலமாக விவாதிக்கின்றனர்.
நரகத்துக்கு முடிவுண்டு நிரந்தரமாக முடிவற்ற காலம் எவரும் நரகில் இருக்கமாட்டார். இணை வைப்பவர்கள், காஃபிர்கள் ஆகிய யாவரும் ஒரு காலத்தில் நரகை விட்டு வெளியேறி விடுவார்கள். அவரவர் செய்த குற்றத்துக்குத் தக்கவாறு தண்டனை அடைவதே முறை என்று அப்பிரிவினர் கூறுகின்றனர். அவர்களது இக்கூற்று இஸ்லாமியக் கொள்கையல்ல ஆயினும், திருக்குர்ஆனையும் ஹதீஸ்களையும் நன்கு ஆராயாததின் பயனாகவே இவ்வாதம் முஸ்லிம்களுக்குள் ஏற்பட்டுள்ளது.
ஆனால். இப்பிரிவினர் நரகில் நிரந்தரமாக இருக்கமாட்டார்கள். குறிப்பிட்ட ஒரு காலம் வரைதான் நரகவாசிகள் நரகில் நிரந்தரமாக இருப்பார்கள் என்பதற்கு இவ்வாயத்தில் கூறப்பட்ட "அஹ்காபன்" என்ற பதத்தையும் ஆதாரமாகக் காண்பிக்கின்றனர். எனவே, இப்பதத்துக்குரிய சில விபரங்களை விரிவாகப் பார்ப்போம்.
ஒன்றன்பின் ஒன்றாகத் தொடர்ந்து வருதல் என்பது இயற்பொருள். ஒன்றன்பின் ஒன்றாகத் தொடர்ந்து வந்து கொண்டே இருக்கும் காலங்கள் என்பது கருத்து. நிரந்தரமாக என்றென்றும் நரகவாசிகள் நரகில் தங்கியிருப்பதை இது சுட்டிக் காட்டுகிறது.
அஹ்காபு என்ற பதத்தைக் குறித்து ஒருவர் ஹளரத் உமர் ஃபாரூக் ரலியல்லாஹுதஆன் அன்ஹு அவர்களை வினவியதற்கு எண்பது ஆண்டுகள் இவ்வாண்டிலுள்ள ஒவ்வொரு நாளுக்கும் ஆயிரம் ஆண்டுகள்" என்று பதிலளித்தார்கள்.
தவிர, முஜாஹிது ரஹ்மத்துல்லாஹி அலைஹி அவர்கள் அவர்கள். "அஹ்காபு என்பது நாற்பத்து மூன்று ஹுக்புகள்: ஒவ்வொரு ஹுக்பும் எழுபத்து மூன்று கோடையையும், ஒவ்வொரு கோடையும் எழுநூறு ஆண்டுகளையும், ஒவ்வொரு ஆண்டும் முன்னூற்று அறுபது நாட்களையும், ஒவ்வொரு நாளும் இவ்வுலகத்தைய நாள் கணக்கில் ஆயிரம் ஆண்டுகளையும் குறிக்கும்" என்றும் கூறியுள்ளார்.
இது இப்னு அப்பாஸ், இப்னு உமர் (ரலியல்லாஹு அன்ஹும்) ஆகியவர்களது ரிவாயத்துகளில் இருந்து தெரிய வருகிறது.

ஒரு ஹுக்பு என்பது எழுபதாயிரம் வருடங்கள் என்றும், இவ்வாண்டிலுள்ள ஒரு நாள் இவ்வுலகத்தைய நாள் கணக்கில் ஆயிரம் ஆண்டு என்றும் ஹஸன் (ரஹ்) அவர்களது ரிவாயத்திலிருந்து தெரிய வருகிறது.
தவிர. ஹுக்பத்துன் என்பது காலத்தைக் குறிக்கிறது. இவ்வளவு காலம்தான் என்ற வரையறையை இது குறிக்காது. சிலர் கூறுவது போல, எண்பது ஆண்டுகளை இப்பதம் குறிக்காது என்று இமாம் ராஹிபு ரஹ்மத்துல்லாஹி அலைஹி அவர்கள் கூறியுள்ளார்.
ஹுக்பத் என்பது காலத்தைக் குறிக்கும். ஆனால், அதற்கு கால நிர்ணயமில்லை என்று காமூஸ் அகராதியில் கூறப்பட்டிருக்கிறது.
மேலும், இவ்வாயத்தின் விரிவுரையில், தஃப்ஸீர் ரூஹுல் பயானின் ஆசிரியர் "அஹ்காபு என்ற பதத்திலிருந்து நரகவாசிகள் நரகைவிட்டு வெளியேறுவார்கள் என்பதற்குரிய அறிகுறி இருக்கிறது என்றும் கொள்ள முடியும் என்று இருந்தாலும், இது அப்பதத்திலிருந்து யூகித்துக் கொள்ளும் கருத்தேயன்றி நேரடியாக அறிவிக்கப்படும் விஷயமல்ல.
எனவே, நேரடியாகக் கூறப்படும் செய்திக்கு யூகித்து எடுத்துக் கொள்ளப்படும் விஷயம் முரணாக நிற்க முடியாது. "நரகை விட்டு வெளியேறுகிறவர்களாக இல்லை. இன்னும் அவர்களுக்கு நிலையான வேதனை உண்டு" என்று இறைவன் கூறியுள்ளான்" என்று கூறியுள்ளார்.
எனவே, 'ஹுக்புன்' என்ற பதம் என்பது ஆண்டையும், வெறும் காலத்தையும், நீண்ட காலத்தையும் குறிக்கும். இதுபோல ஊழுழி காலத்தையும் குறிக்கும். ஆனால் நரகத்துக்கு முடிவு உண்டு என்று கூறும் பிரிவினருக்கு இது ஆதாரமல்லவென்பது மேலே எடுத்தெழுதப்பட்டுள்ள ரிவாயத்துகள் தெளிவாகத் தெரிவிக்கின்றன.

விஞ்ஞானம் கூறும் காலம் :-

ஒளி ஒரு ஆண்டில் சென்றடையும் தூரம் ஒரு ஒளி ஆண்டு. ஆகவே இது காலத்தின் அளவை, தூரத்தின் அளவாக கணக்கிடுகிறது ஒரு நொடியில் ஒளியானது சுமார் மூன்று லட்சம் கிலோமீட்டர் செல்லும். ஆம் மூன்று லட்சம்! அதாவது பூமியை சுற்றி ஏழு முறைக்கு மேல் வந்து விடும். இந்த அசுர வேகத்தில் ஒரு ஆண்டில் எத்தனை தூரம் செல்லும் என்று கணக்கிட்டு கொள்ளுங்கள்.

ரொம்ப சுலபம் தான் - மூன்று லட்சம் கிலோமீட்டர் x 60 நொடிகள் x 60 நிமிடங்கள் x 24 மணி x 365 நாள் என்பது சுமார் 9.46 ட்ரில்லியன் கிலோமீட்டர். (ஒரு ட்ரில்லியன் என்பது ஆயிரம் பில்லியன், ஒரு பில்லியன் என்பது ஆயிரம் மில்லியன், ஒரு மில்லியன் என்பது பத்து லட்சம்).
விஞ்ஞானத்தின்படி காலத்தை ஒளியாண்டில் குறிப்பிடுகிறது .பால் வழி என்பது 150,000 முதல் 200,000 ஒளியாண்டுகள் வரை விட்டம் கொண்ட ஒரு பட்டைச் சுருள் பேரடையாகும்.இது 100–400 பில்லியன் விண்மீன்களைக் கொண்டதாக மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது. மேலும் இதில் குறைந்தபட்சம் 100 பில்லியன் கோள்கள் இருக்க வாய்ப்புள்ளது.
விண்மீன்களும் வளிமங்களும் பால்வெளி மைய சுற்றுப்பாதையில் இருந்து பரந்த தொலைவில் தோராயமாக நொடிக்கு 220 கிமீ வேகத்தில் சுற்றிவருகின்றன.
கதிரவ மண்டலம், பால்வெளி மையத்தில் இருந்து 26,490 ஒளியாண்டுகள் தொலைவில், ஓரியன் சுருள்கையின் உள்விளிம்பில் அமைந்துள்ளது. உட்புறத்தில் தோராயமாக 10,000 ஒளியாண்டுகள் வரையில் அமைந்துள்ள விண்மீன்கள் உள்ளன.
விஞ்ஞானம் கூறும் காலத்தின் அளவை ஒட்டு மொத்த மனித குல வாழ்நாளின் கற்பனையில்கூட தரிசிக்கவே முடியாது ! ஏனெனில் காலமாக அவன் இருக்கிறான்

இனியவை ஐம்பது 37

(1)பொறுமையைக் கொண்டும் 2). தொழுகையைக் கொண்டும்)

ஒருவன் காட்டில் ஞானி ஒருவரிடம் சென்று ஞானம் பெறுவதற்கான வழியை உபதேசம் செய்யுமாறு வேண்டினான். அவர் அவனை வேறொரு ஞானியிடம் போகுமாறு கூறினார். அவரிடம் சென்றபோது அவரும் அவனை மற்றொரு ஞானியிடம் அனுப்பி வைத்தார்.
இப்படியே பத்திற்கும் மேற்பட்ட ஞானிகளிடம் சென்ற அவன் பொறுமை இழந்து, முதல் ஞானியிடம் திரும்பி வந்து கோபமாக காரணம் கேட்டான்.
அதற்கு அவர், "ஒருவனுக்கு ஞானம் ஏற்பட வேண்டுமானால் முதலில் பொறுமை தேவை. பொறுமையைக் கொண்டும் தொழுகையைக் கொண்டும் உதவி தேடுங்கள் என்று இறைவனே கூறுகிறான். இதில் பொறுமையை முதலிலும் தொழுகையை (தவத்தை) பின்னரும்தான் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது !
பலர் பலவிதமாகக் கூறுவதை பொறுமையாகக் கேட்டு, இறுதியில் தனக்கு எது சரியானது என்பதை அறிவதுதான் ஞானம். நாங்கள் எல்லோருமே ஞானம் பெறுவதற்காகத்தான் தவம் செய்து கொண்டிருக்கிறோம். பிறரிடம் உபதேசம் பெறுவதால் மட்டும் ஞானம் அடைந்துவிட முடியாது. ஆகவே நீ முதலில் பொறுமையை கற்றுக்கொண்டு பிறகு ஞானம் பெற முயல்வாயாக!" என்றார்.
ஞானம் பெற வந்தவன் பொறுமையின் சிறப்பினை உணர்ந்து அதைத் தேடிப் புறப்பட்டான்.
"உடலுக்கு தலை இருக்கும் அந்தஸ்தில் ஈமானுக்கு பொறுமை இருக்கிறது" என்று நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறியிருக்கிறார்கள்.

நம்பிக்கையாளர்களே! (நீங்கள் உங்கள் முயற்சிகளில் வெற்றி அடைவதற்காக) பொறுமையைக் கொண்டும் தொழுகையைக் கொண்டும் உதவி தேடுங்கள். நிச்சயமாக அல்லாஹ் பொறுமையாளர்களுடன் இருக்கின்றான்.(குர்ஆன் : 2:153)
ஒரு மனிதன் தன் வாழ்வில் வெற்றி பெறுவதற்கு ஆர்வம், தன்னம்பிக்கை, விடாமுயற்சி ஆகிய நான்கு குணங்களைக் கடைபிடிக்க வேண்டும். அதோடு பொறுமை என்ற உயரிய குணத்தையும் இறுதிவரை கடைபிடிக்க வேண்டும்.
ஒரு முறை அரசர் ஒருவன் வேட்டைக்குச் சென்றாராம். ஒரு மலையின் உச்சியை அவர் அடைந்திருக்கிறார். அங்கே வயதான மூதாட்டி ஒருவரின் குடிசை இருந்தது. அம்மூதாட்டியும் அவரை ஒரு போர்வீரன் என்று நினைத்து வரவேற்று உணவளித்திருக்கிறார். உணவு சூடாக இருந்திருக்கிறது.
இதனை அறியாத அரசர் உணவின் நடுவில் கைவைத்து சுட்டுக்கொண்டிருக்கிறார். இதைப் பார்த்த அம்மூதாட்டி ‘உங்கள் அரசர் போலவே உனக்கும் பொறுமையில்லை போலிருக்கு, சுட்டுக்கொண்டாயே’ என்றாராம்.
உடனே அவர் தான் அரசர் எனக் காட்டிக்கொள்ளாமல் ‘ஏன் அவ்வாறு சொல்கிறீர்கள்’ என்று கேட்டிருக்கிறார்.

‘உங்கள் அரசரின் எதிரிகளுக்கு எவ்வளவோ சிறு சிறு கோட்டைகள் உள்ளன. அவற்றையெல்லாம் ஒவ்வொன்றாகப் பிடித்துக்கொண்டு பெரிய கோட்டைக்குச் செல்லாமல், எடுத்த எடுப்பில் பெரிய கோட்டையப் பிடிக்கச் செல்கிறார். இதனால் எவ்வளவு போர் வீரர்களின் உயிர்களை இழக்கவேண்டியுள்ளது. சிறு சிறு கோட்டைகளைப் பிடித்தால் அதில் கிடைக்கும் கைதிகளைக் கொண்டே பெரிய கோட்டையை எளிதாய்ப் பிடிக்கலாம் அல்லவா?

அவர் எங்கே இப்படி யோசிக்கிறார். நீ சூடான உணவில் நேரடியாக கைவைத்ததைப்போல் அவரும் செயல்படுகிறார். சுற்றிலும் ஆறியிருக்கும் உணவைச் சாப்பிட சாப்பிட நடுவில் இருக்கும் உணவு ஆறும் என்ற அடிப்படை கூட உனக்குத் தெரியவில்லையே’ என்றாராம். பின்னர் அந்த அரசர் என்ன செய்திருப்பார் என்பதை நாம் எளிதில் ஊகிக்கலாம்.

"பொறுமையானது கஷ்ட நிவர்த்தியின் திறவு கோல்" என்று நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள்
நமக்கு வசதியும் வாய்ப்பும் இருக்குமானால் எவ்வளவு நபர்களுக்கு வேண்டுமானாலும் சுடச்சுட உணவு சமைத்துவிடலாம். ஆனால் தயிர் வேண்டுமென்றால் முதல் நாளே அதற்கான தயாரிப்பில் நாமோ வேறு யாரோ இறங்கியிருக்கவேண்டும். பாலை இரவு முழுக்க பாக்டீரியாவே நொதித்து உறைய வைக்கிறது. பாக்டீரியாவின் பொறுமையான செயல்பாடே தயிரை உருவாக்குகிறது.
இரவு முழுவதும் விழித்திருந்தாலும் கூட ஒரு மலர் மலர்வதை நம்மால் காண இயலாது. ஆனால் காலையில் பூத்து மணக்கும்போதுதான் மொட்டின் பொறுமையான மலர்ச்சி நமக்கு விளங்குகிறது.
‘ஒரு கண நேர பொறுமை பேரழிவைத் தடுக்கவும் செய்யும்; ஒரு கண நேர பொறுமையின்மை மொத்த வாழ்வையும் கூட அழித்துவிடக்கூடும்’ என்பது சீனப் பழமொழி.
சுவனத்தில் வணக்கசாலிகளை விட பொறுமையாளர்களுக்குத்தான் இறைவன் மிகவும் கண்ணியம் கொடுப்பதாக குர்ஆனில் ,
மேலும், அவர்களின் பொறுமைக்குப் பகரமாக சுவனத்தையும் பட்டாடையையும் அவர்களுக்கு வழங்குவான். (குர்ஆன் : 76:12)

இனியவை ஐம்பது 39

(உழைப்பின் முக்கியத்துவம்)

உலகில் வாழும் எல்லா உயிரினங்களுமே தத்தம் உணவுக்காக உழைக்கின்றன. இதில் எறும்புகள், கரையான்கள், தேனீக்கள் என்று உழைக்கும் உயிரினங்களின் பட்டியல் மிக நீளமானவை.
நாம் ஒரு செயலை எண்ணுவதை விட, அதை செயல்படுத்துவதற்காக அதிகளவில் உழைக்க வேண்டும். அந்த உழைப்பிற்கு பலன் நிச்சயம். எந்த ஒரு செயலும் உழைப்பினால் தான் சிறப்பு அடைகிறது.
வெற்றியை உருவாக்குவதில் உழைப்பு மிகப் பெரிய மூலதனமாகும். அறிவு சார்ந்த உழைப்பு என்பது முடியாததை கூட நம் கையில் கொண்டு வந்து சேர்க்கும். கடின உழைப்பு ஒன்றுதான் ஒருவனை வெற்றி பாதைக்கு அழைத்து செல்லும், வெற்றி பெறுவதற்கு ஒரே வழி உழைப்பு தான்.
ஒருவன் தான் விரும்பும் எதையும், உழைப்பின் மூலம் சுலபமாக பெற முடியும், உழைக்க முற்படும் போதே வெற்றி மற்றும் அதன் பலனை நினைக்கவே கூடாது. அயராது, கடினமாக உழைப்பது தான் ஒருவருடைய உயிர் மூச்சாக இருக்க வேண்டும். அதுதான் லட்சியமாக திகழ வேண்டும்.

இருபது வயது கூட நிரம்பாத இளைஞர். ஒன்பது ஆண்டு கதை, கட்டுரை, நாடகம் போன்றவற்றை எழுதி குவித்தார். அவர் எழுதிய அத்தனை படைப்புகளும் பத்திரிகையில் வெளிவராமல் வீட்டிற்கே திரும்பின. ஆனாலும் அந்த இளைஞர் மனம் தளராமல் எழுதி மீண்டும் அனுப்பினார். அவரது விடா முயற்சியால், படைப்புகள் இதழ்களில் வெளியாகின. கோடிக்கணக்கில் பொருள் ஈட்டி உலகப் புகழ் பெற்றார் அவர்தான் உலகம் புகழும் ஆங்கில இலக்கிய மேதை பெர்னாட்ஷா.
ஏழை வீட்டு மகனாக பிறந்து, வறுமையில் வாடிய தாமஸ் ஆல்வா எடிசன், படிப்பிற்கு வழியின்றி ரயிலில் செய்தித்தாள் விற்று வாழ்ந்து வந்தார். தன் கூரிய அறிவு, விடா முயற்சி, உழைப்பால் தானே செய்தித்தாளை அச்சிட்டு வளர்ச்சி பெற்றார். உணவு, தூக்கத்தை மறந்து 21 நாட்கள் இரவு, பகலாக கடுமையாக உழைத்துதான் மின் விளக்கு' கண்டுபிடித்து நமக்கு தந்தார்.

உருளைக்கிழங்கை வெயிலில் உலர்த்தும் கூலி தொழிலாளியாக வாழ்ந்த ராக்பெல்லர் தம் தளராத உழைப்பால் உலகின் மிகப்பெரிய பணக்காரராக விளங்கினார். அவரிடம் தங்கள் முன்னேற்றத்திற்கான ரகசியம் என்னவென்று கேட்டபோது அவர் சொன்ன பதில் : கடுமையான உழைப்பு.
அல்லாஹ் இப்பரந்த விரிந்த பூமியைப் படைத்து மனிதனுக்குப் பயனுள்ள அநேகமான வளங்களைக் கொண்டு நிரப்பியுள்ளான். சில பொருட்கள் இனாமாகக் கிடைக்கின்ற அதே நேரம் அநேகமான பொருட்களை மனிதன் பிரயத்தனமாக உழைத்து , இன்னும் சிலவற்றை அவன் உற்பத்தி செய்தும் பெற்றுத் தனது தேவைகளை நிறைவு செய்ய வேண்டியுள்ளான். அல்லாஹ் பூமியை அவ்வாறு ஆக்கிவைத்துள்ளான்.
''அவன் (அல்லாஹ்) தான் உங்களுக்கும் பூமியை விரிப்பாக ஆக்கிவைத்துள்ளான். எனவே அதனது பலகோணங்களிலும் சென்று அவன் அளித்திருப்பவைகளை புசிப்பீராக!" (67:15)
மக்களுக்கு நேர்வழிகாட்ட வந்த எல்லா நபிமார்களும் ஒரு தொழிலைச் செய்தே வந்துள்ளார்கள். ஆதம் (அலை) அவர்கள் விவசாயியாகவும், தாவூத் (அலை) அவர்கள் கொல்லனாகவும் வாழ்ந்து வந்துள்ளார்கள். நபி நூஹ் (அலை) அவர்கள் தச்சனாகவும், நபி இத்ரீஸ் (அலை) அவர்கள் தையல்காரராகவும், நபி மூஸா (அலை) அவர்கள் இடையராகவும், ரஸூல் ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் வியாபாரியாகவும் இருந்து பொருளீட்டியுள்ளார்கள்.

நபி ரஸூல் ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் சிறுபிராயம் முதலே பிறருக்குச் சுமையாக இருக்க விரும்பவில்லை. அன்னை ஹலீமா அவர்களின் பராமரிப்பில் இருந்த காலப்பகுதியில் அவர்களது ஆடுகளை மேய்ப்பதில் துணையாக இருந்தார்கள்.
சிறிய தகப்பனார் அபூதாலிப் அவர்களின் பராமரிப்பில் இருந்தபோது வர்த்தகத்தில் அவர்களுக்குத் துணையாக இருந்துள்ளார்கள். வாலிபத்தில் கதீஜா நாயகியின் வர்த்தகப் பொருட்களை ஷாம் தேசத்திற்கு எடுத்துச் சென்று விற்பனை செய்யும் முகவராகப் பணியாற்றினார்கள்.

தன் கைகளால் உழைத்து உண்பதை விட வேறு எந்தச் சிறந்த உணவையும் எவரும் உட்கொள்வதில்லை? (புகாரி) என நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் கூறியள்ளார்கள்.
மற்றொரு தடவை உழைத்து உழைத்து வடுவேறிய ஒரு தொழிலாளியின் கையைப் பற்றிப் பிடித்து நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் முஸாபஹாச் செய்து நீண்டநேரம் அவரது கையைப் பிடித்துக் கொண்டிருந்தார்கள்.
இதனைப் பார்த்தவர்கள் ஆச்சரியப்பட்டபோது "நிச்சயமாக அல்லாஹ் தொழில் புரியும் விசுவாசியை நேசிக்கின்றான்" (தபராவி) என நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் உழைப்பாளியின் கையை மேம்படுத்திக் கூறினார்கள்.
எவர் ஹலாலான உழைப்பில் ஈடுபட்டு களைப்படைந்த நிலையில் ஓர் இரவை அடைகின்றாரோ அவர் பாவங்கள் மன்னிக்கப்பட்ட நிலையில் அவ்விரவை அடைந்தவராவார்" (இபுனு அஸாகீர்)
ஒருவன் தன் இரு கைகளாலும் உழைத்து உண்ணும் உணவே மேலானது. எனவும். உழைப்பாளியின் வியர்வை உலர்ந்துவிட முன் அவனது கூலியைக் கொடுத்துவிட வேண்டும் எனவும் ரஸூல் ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் எமக்குப் பணித்துள்ளார்கள்.
மக்காவிலிருந்து மதீனாவுக்கு ஹிஜ்ரத் சென்ற ஸஹாபாக்களில் சிலர் அன்ஸாரிகளின் அன்பளிப்புக்களை ஏற்க மறுத்ததோடு, தங்களுக்கு மதீனாவில் கடைத்தெருவை (சந்தையை)க் காட்டித்தருமாறு கேட்டு நின்றார்கள். அரா இப்னு மாலிக் (ரழி) அவர்கள் ஜும்ஆத் தொழுகை முடிவடைந்ததும் பள்ளியில் முன்வாயிலில் வந்து நின்று கீழ்க்காணுமாறு பிரார்த்திப்பவராக இருந்தார்கள்.''யா அல்லாஹ்! உனது அழைப்புக்கு விடையளித்தேன். நீ விதியாக்கிய கடமையை நிறைவேற்றினேன். உனது கட்டளைக்கு இணங்க பூமியில் பரவிச் செல்கிறேன். உனது அருளை எனக்களிப்பாயாக! அருள்புரிவோரில் நீ மிகவும் சிறந்தவன்."

உழைப்பில் ஈடுபடாமல் மஸ்ஜிதில் தங்கியிருந்த சிலரைப் பார்த்து உங்களில் எவரும் உழைக்காமல் இருக்கக்கூடாது, அல்லாஹ்வே எனக்கு உணவளிப்பாயாக எனப் பிரார்த்தித்தால் மட்டும் போதாது. வானம் நாம் நினைப்பது போன்று தங்கத்தையோ வெள்ளியையோ பொழிவதில்லை' என உமர்(ரழி) அவர்கள் கூறினார்கள்.
நமது உழைப்பு இஸ்லாம் கூறிய வழிமுறைக்கு ஏற்ப அமையும்போது அல்லாஹ் அதற்குரிய கூலியை ஈருலகிலும் அளிக்கின்றான். அத்தகைய உழைப்பில் பரகத் இருக்கின்றது. பிறர் தயவில் வாழாமல் சொந்த உழைப்பில் வாழவே நாம் முயற்சிக்க வேண்டும்.

இனியவை ஐம்பது 40

(கோபம் - அது ஒரு தற்காலிகப் பைத்தியம்)

"நகையும் உவகையும் கொல்லும் சினத்தின்
பகையும் உளவோ பிற "
முக மலர்ச்சியையும் அகமலர்ச்சியையும் மொத்தமாய்க் கொன்று ஒழிக்கின்ற கோபத்தைக் காட்டிலும், ஒருவனுக்கு வேறு எதிரிகள் உண்டா? என்று கேட்கிறார் திருவள்ளுவர்
எதற்கெடுத்தாலும் கோபப்பட்டு, எதிரில் இருப்போரை கடித்துக் குதறிக் கொண்டே இருப்பவர் தாமும் மகிழ்ச்சியடைவதில்லை; மற்றவர்களையும் மகிழச் செய்வதில்லை.
"கோபம் என்பது என்ன? அது ஒரு தற்காலிகப் பைத்தியம்! என்கிறார் ஷோரேஸ் என்னும் அறிஞர்.
"தன் உள்ளத்திலிருந்து பொங்கி எழும் கோபத்தை நாகப்பாம்பு சட்டையை உரிப்பது போல உதறிவிடக் கூடியவனே உண்மையில் மனிதன் என்று சொல்லத் தக்கவன்" என்கிறது வால்மீகி இராமாயணம்.
'கோபம் என்பது ஒரு கொடிய அமிலம்; அதை அள்ளி எதிரே இருப்போரின் மீது வீசும் போது அள்ளும் கைகள்தாம் முதலில் பொசுங்குகின்றன' என்கிறார் அனுபவம் வாய்ந்த ஓர் அறிஞர்.
கோபத்தோடு எழுகின்றவன் நட்டத்தோடு உட்காருவான் என்பது பொன்மொழி
பலவீனமான மனிதர்களே கோபத்துக்கு ஆளாகிறார்கள். கோபப்படும் அவர்கள் கடும் சொற்களால் பிறரை காயப்படுத்துகிறார்கள்.

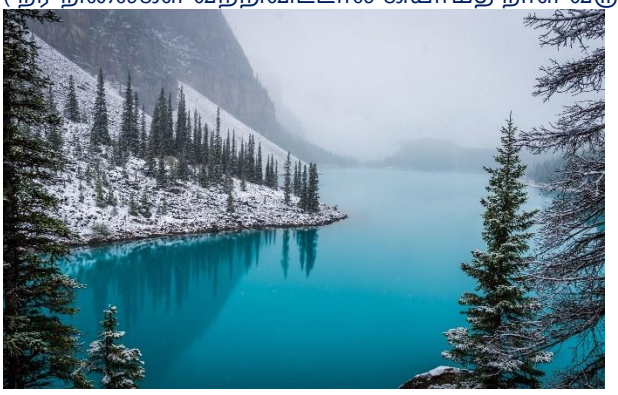
தம் திறமை மீது நம்பிக்கை கொண்டவர்களோ எந்தச் சிக்கலையும் நகைச்சுவை உணர்வோடு உறுதியாக எதிர்கொள்கிறார்கள்.இதற்கு உதாரணமாக 'முல்லா' கதையைக் காண்போம்.
முல்லாவின் திறமையை மதிக்காத ஒருவர் அவரிடம் பேச வேண்டியிருப்பதாகவும், அவரது வீட்டுக்கு வருவதாகவும் தெரிவித்து ஆள் அனுப்பினார்.
முல்லாவும் அதற்கு ஒப்புக்கொண்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் சந்திக்கலாம் என்று வந்தவரிடம் சொல்லி அனுப்பினார். ஆனால் அந்தக்குறிப்பிட்ட நேரத்தில் முல்லாவால் வீட்டில் இருக்கமுடியாமல் போயிற்று.
தேடிவந்த மனிதருக்குப் பெரும் ஏமாற்றமாகிவிட்டது. அத்துடன் கோபமும் தலைக்கேறிவிட்டது. உடனே முல்லா வீட்டுக்கதவில் "முட்டாள் கழுதை" என்று எழுதிவிட்டுப் போய்விட்டார்.
வீட்டிற்குத் திரும்பிய முல்லாவிற்குத் தன்னைத் தேடி வந்தவரே தான் வீட்டில் இல்லாததால் கோபத்தில் இப்படித் திட்டி எழுதியிருக்கிறார் என்பது புரிந்துவிட்டது.
முல்லா வேகமாகக் கிளம்பி அவர் வீட்டுக்குப் போனார். அவர் வரும் வேகத்தைப் பார்த்த அந்த மனிதருக்கு, தன்னிடம் சண்டையிடவே அவர் வேகமாக வருகிறார் எனத் தோன்றியது. முல்லாவை என்ன சொல்லி சமாளிக்கலாம் யோசிக்கத் தொடங்கினார் அவர்.
நேராக அவரிடம் சென்ற முல்லா, "நீங்கள் வந்தபோது நான் வீட்டில் இல்லாவிட்டாலும், என் வீட்டுக் கதவில் உங்கள் - பெயரை நீங்கள் எழுதிவிட்டு வந்தது நல்லதாகப் போயிற்று. அதைப் படித்தவுடன் நீங்கள் வந்து சென்றதை அறிந்தேன். உடனே உங்களைப் பார்க்க வந்துவிட்டேன்..." என்றார் முல்லா.
வாழ்க்கையில் முன்னேற நினைப்பவர்கள் முதலில் கோபத்தை வெல்லவேண்டும். ஒருவருடைய கல்வி, திறமைகள், சாதனைகள், புகழ் போன்ற அனைத்தையும் அழித்து விடக்கூடிய கொடிய நஞ்சுதான் கோபம். மற்றவர்கள் முன்பு நம் மதிப்பைக் கெடுப்பது கோபம் ஆகும்.

"ஒரு மனிதன், சில நொடிகளில் வெளிப்படுத்தும் கோபத்தில் விரயமாகும் சக்தி, ஒரு டார்ச் விளக்கை மூன்று மாதங்கள் எரிய வைக்கப் போதுமானது" என்கிறார்கள் விஞ்ஞானிகள்.
கோபப்படுபவர்கள் ஒரு போதும் தாங்கள் மற்றவர்களை எப்படிக் காயப்படுத்துகிறோம் என்பதை உணர்வதே இல்லை. கோபப்படுவது மனிதத் தன்மையை மீறுகின்ற செயல் என்பது கூட அவர்களுக்குப் புரிவதே இல்லை.
கோபப்பட்டவர்களால் காயப்பட்டவர்களோ தங்கள் காயத்தை ஆற்றிக்கொள்ள இயலாமல் ரொம்பவும் அவதிப்படுகிறார்கள்.

கோபப்படும் போது நாம் ஒரு உண்மையை மறந்து விடுகிறோம். கோபப்படுவதால் இறுதியில் நமக்குத்தான் நட்டம் என்பதை உணராததால் தான் நாம் கோபம் கொள்கிறோம்.
யாரைக் காயப்படுத்த நினைத்தோமோ அந்த நபரைக் காட்டிலும் நாமே அதிகமாக காயப்படுகிறோம்.
சினத்தால் உடம்பே நடுங்குகிறது. உடம்புக்கும் மனதுக்கும் துன்பம் நேர்கிறது.
கோபம் கொள்பவர்களைப் பார்த்து எச்சரிக்கை செய்கிறார் திருவள்ளுவர்.
"தன்னைத்தான் காக்கின் சினங்காக்க காவாக்கால்
தன்னையே கொள்ளும் சினம்" என்கிறார்.
கோபத்தை கட்டுப்படுத்தாவிட்டால் அக்கோபமானது கோபம் கொண்டவனையே அழித்துவிடும்
கோபத்தை விட்டுவிட்டால் மனிதனுக்கு மரணமில்லை என்கிறார் பாரதி. கோபத்தை எப்படி விட்டொழிப்பது என்பதை
"அச்சத்தை வேட்கைதனை அழித்துவிட்டால்
அப்போது சாவுமங்கே அழிந்துபோகும்!
மிச்சத்தைப் பின் சொல்வேன்,
சினத்தை முன்னே வென்றிடுவீர்,
மேதினியில் மரணமில்லை"
'கோபத்தால் நாடியிலே அதிர்ச்சியுண்டாம்
கொடுங்கோபம் பேரதிர்ச்சி, சிறிய கோபம்
ஆபத்தாம் அதிர்ச்சியிலே சிறியதாகும்"
என்கிற பாரதி, 'ரௌத்திரம் பழகு' என்றும் குறிப்பிடுகிறார். தேவை ஏற்படும் போது கோபப்படு என்பதே அதன் பொருள். எதற்கெடுத்தாலும் கோபப்படு என்பதல்ல.
'If you are right, you need not lose your temper.
If you are wrong you have no right to lose your temper
'நீங்கள் சரியென்றால், நீங்கள் கோபப்பட வேண்டிய தேவையில்லை. நீங்கள் தவறென்றால், உங்களுக்குக் கோபப்படும் உரிமையே இல்லை" -எல்.சி.பார்மர்
ஒரு முறை ஒரு மனிதர் வந்து நபி (ஸல்) அவர்களிடம், 'எனக்கு உபதேசியுங்கள் என்று கேட்டார். கோபம் கொள்ளாதே என்று நபியவர்கள் பதில் சொன்னார்கள்.
அவர் மீண்டும், மீண்டும் பல முறை உபதேசியுங்கள் என்று கேட்டபோது அப்போதும் நபியவர்கள் கோபம் கொள்ளாதே என்றே பதில் சொன்னார்கள். (அபூஹுரைரா (ரலி) – புகாரி, திர்மிதீ, அஹ்மத்).
கோபம் கொள்ளாதே என்று நபியவர்கள் திரும்ப திரும்ப கூறியதிலிருந்து நாம் கோபத்தின் விளைவு எவ்வளவு பெரியது என்பதை விளங்கிக்கொள்ளலாம். சமுதாயத்தினரிடையே குழப்பம், உறவுகள் பிரிவு, உடல் நலக் கேடு என எல்லா வகையிலும் இந்த கோபம் முக்கிய ஆணிவேராக அமைகிறது என்பதை கவனத்தில் கொள்ளவும்.
அல்லாஹ் தன் திருமறையில் :
(பயபக்தியுடையோர் எத்தகையோர் என்றால்,) அவர்கள் கோபத்தை அடக்கி கொள்வார்கள்; மனிதர்(கள் செய்யும் பிழை)களை மன்னிப்போராய் இருப்பார்கள்; (இவ்வாறு அழகாக) நன்மை செய்வோரையே அல்லாஹ் நேசிக்கின்றான். (குர்ஆன் : 3:134)

இனியவை ஐம்பது 41

(நீர் நிலைகள் வற்றிவிட்டால் கியாமத் நாள் வரும்)



ஆரல் டெனீஸி என்றழைக்கப்படும் இந்த கடல் என்பது கசக்கஸ்தான் மற்றும் உஸ்பெக்கித்தானுக்கும் இடையில் இருந்த, உலகில் நான்காவது பெரிய சுத்த நீர் ஏரி ஆகும். இதன் நீர் பரப்பளவு 68000 சதுர கிமீ ஆக இருந்தது. இந்த ஏரிக்கு ரஷ்யாவில் பாயும் அமு தரியா (Amu Darya) மற்றும் சிர் தரியா (Syr Darya) எனும் இரண்டு நதிகளின் தண்ணீரும் பயன்பட்டது. ஆனால் 1960களில் ரஷ்யா இந்நதிகளின் நீரை ஏரிக்கு பாயாமல் விவசாய பாசன திட்டங்களுக்காக திசை திருப்பி விட்டது.

ஆரல் கடல் சுருங்கியது என்பது இதுவரை நம் பூமி கிரகத்துக்கு நடந்த மோசமான சுற்றுச்சூழல் பேரழிவுகளில் ஒன்றாகும். (The shrinking of the Aral Sea has been called "one of the planet's worst environmental disasters".)
மேலும் 1930லிருந்து இந்த கடலை சுற்றி அமைந்த குடியிருப்புகள் விவசாயத்துக்கென்று பல நீர்வழிகளை தோண்டி இதன் நீரை உபயோகிக்கத் தொடங்கினர். (இங்கு பருத்தி உற்பத்தி லாபகரமான விவசாயமாக இருந்தது.).

நல்ல தண்ணீர் குறைய குறைய அதில் சேர்ந்த கடல்நீர் ஏரியில் உப்புத் தன்மையை அதிகரித்து அதிகரித்து விவசாயத்துக்கு உபயோகமற்றதாகியது. அந்த ஏரியை சுற்றியிருந்த சுற்றுச்சூழல் அமைப்பு வெகுவாக பாதிக்கப்பட்டு வனம் மற்றும் விலங்கு இனத்திற்கு பெரும் கேடாக மாறியது.
அதனால் இந்த ஏரி பெருமளவுக்கு வற்றத் தொடங்கி தற்போது மிகவும் குறைந்த அளவு தண்ணீரே எஞ்சியுள்ளது. இப்போது அதன் பரப்பளவு 2004ஆம் ஆண்டு 17600 சதுர கிமீ ஆக குறைந்து தற்போது மேலும் படிப்படியாக சுருங்கி இரண்டு பாகங்கள் ஆகிவிட்டது.

இந்து மத்தில் மிக முக்கிய இடம் பெற்றுள்ள சரஸ்வதி நதி, யமுனைக்கு கிழக்கிலும், சட்லெஜ் நதிக்கு மேற்கிலும் பாய்ந்ததாக வேதங்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. காலப்போக்கில் புவியியல் மாற்றங்களால் சரஸ்வதி நதி பாலைவனத்தில் வறண்டு காணாமல் போய் விட்டதாகவும், மகாபாரதம் உள்ளிட்ட புராணங்கள் தெரிவிக்கின்றன. கிணறு அல்ல ஒரு நதியே காணாமல் போயிருக்கிறது !
அப்துல்லாஹ் பின் அல்ஹாரிஸ் பின் நவ்ஃபல் (ரஹ்) அவர்கள் கூறியதாவது: (ஒரு முறை) நான் உபை பின் கஅப் (ரலி) அவர்களுடன் நின்றுகொண்டிருந்தேன். அப்போது அவர்கள், "உலகத்தைத் தேடுவதில் மக்கள் தம் கழுத்துகளை நீட்டிக் கொண்டேயிருக்கிறார்கள் (அல்லவா?)" என்று கூறினார்கள்.
நான் "ஆம்" என்றேன். அதற்கு உபை பின் கஅப் (ரலி) அவர்கள் கூறினார்கள்: அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் பின்வருமாறு கூறியதை நான் கேட்டுள்ளேன்:
யூப்ரடீஸ் நதியானது வற்றி, தங்கமலை ஒன்றை வெளிப்படுத்தப் போகிறது. அதைப் பற்றி மக்கள் கேள்விப்படும் போது,அதை நோக்கிச் செல்வார்கள். அப்போது அந்த மலை அருகில் இருப்பவர், "அதிலிருந்து சிறிதளவை எடுத்துக்கொள்ளட்டும் என மக்களை நாம் விட்டு விட்டால், முழுவதுமாகக் கொண்டு போய்விடுவார்கள்" என்று கூறுவார். எனவே, அதற்காகச் சண்டையிட்டுக்கொள்வார்கள். அப்போது ஒவ்வொரு நூறு பேரிலிருந்தும் தொண்ணூற்றொன்பது பேர் கொல்லப்படுவார்கள். (ஸஹீஹ் முஸ்லிம் 5551)

யூப்ரடீஸ் நதியின் நீரோட்டத்தைக் குறைக்கின்ற அளவிற்கு இன்று துருக்கி , சிரியா போன்ற நாடுகள் அந்நதியில் .பல அணைகள் கட்டப்பட்டு நீரின் அளவு வெகுவாக குறைந்து விட்டது. மேலும் தற்காலத்தில் நதியின் அருகில் ஏகப்பட்ட தொழிற்சாலைகள் முளைத்து விட்டன. இன்னும் நிறைய தொழிற்சாலைகள் வர இருக்கின்றன.
இதனால் இந் நதியின் நீர் முழுமையாக வற்றிவிடும் நிலை இன்றைய காலகட்டத்திலே வந்து விட்டது.
நபி (ஸல்) அவர்களின் வார்த்தை உறுதியாகிறது – யூப்ரடீஸ் நதி வற்றுகிறது .
நாசாவின் Gravity Recovery and Climate Experiment (GRACE) என்ற அமைப்பு யூப்ரடீஸ் நதி 70% வற்றி விட்டதாக அதிகாரப்பூர்வமாக அறிவித்துள்ளது!

வருங்காலத்தில் ஒரு சமயத்தில் பெரு நதியான யூப்ரடீஸ் நதி வற்றிப் போய்,அது வழியாக மிகப்பெரிய ராணுவம் ஒன்று கடந்து சென்று இஸ்ரேலிய யூதர்களிடம் போரிடும் என இஞ்ஜீல் (பைபிள்) சொல்லுகிறது!
'ஆறாம் தூதன் தன் கலசத்திலுள்ளதை ஐப்பிராத்து(யூப்ரடீஸ்) என்னும் பெரிய நதியின் மேல் ஊற்றினான்: அப்பொழுது சூரியன் உதிக்குந் திசையிலிருந்தும் ராஜாக்களுக்கு வழி ஆயத்தமாகும்படி அந்த நதியின் தண்ணீர் வற்றிப் போயிற்று. (வெளிப்படுத்தின விஷேஷம்16:12)
இப்படித்தான் இனி நம் கண் முன்னே அல்லாஹ்வின் மறுமை நாளுக்கான அத்தாட்சிகள் ஒவ்வொன்றாக இனி நிகழும் என்பதில் ஐயமில்லை...காரணம் மறுமை நாள் மிக மிக நெருங்கி விட்டது !
யூப்ரடீஸ் நதியில் தங்கமலையை எதிர்பார்த்து பெரும் குழுக்கள் உலகுக்கு தெரியாமல் ரகசியமாக கண்காணித்துக் கொண்டே இருக்கிறார்கள் என்பது வேறு விஷயம் .

இனியவை ஐம்பது 42

உணவுகளின் சாம்ராஜ்யம்
(கவனம்: நோன்பு கால உணவுகள்)

நீங்கள் (அவரை நோக்கி) " மூஸாவே ! ஒரு (விதமான) உணவினை சாப்பிடுவதின் மீது நாங்கள் பொறுமையுடன் இருக்க முடியாது. ஆதலால் உன்னுடைய ' ரப்" பிடத்தில் பூமி முளைப்பிக்கின்ற கீரை, வெள்ளரிக்காய், கோதுமை , பருப்பு, வெங்காயம் (முதலியவை)களை எங்களுக்காக வெளிப்படுத்தும்படி நீர் கேளும் " என்று நீங்கள் கூறிய நாளை எண்ணிப் பாருங்கள். அதற்கு அவர் மேலான ஒன்றுக்கு பதிலாக கீழான ஒன்றை மாற்றுகிறீர்களா ? என்று கேட்டார் (குர்ஆன் 2:61)
பனீ இஸ்ராயீல்கள் தீஹ் பாலைவனப் பிரதேசத்தில் இருந்தபோது வானிலிருந்து இறங்கிய மன்னு , ஸல்வா ஆகிய இரண்டு விதமான உணவைத்தான் அவர்கள் சாப்பிட்டு கொண்டு இருந்தனர். எனினும் அவர்கள் **#ஒரே**

உணவின் மீது நாங்கள் பொறுமையாக இருக்க மாட்டோம் என்று கூறியதானது " **#ஒரேவிதமான** உணவின் மீது நாங்கள் பொறுமையாக இருக்க மாட்டோம் என்று சொன்னார்கள் என்பதாக கருத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
பொதுவாக மனிதன் உடல் நலத்தை விட அவன் நாக்கு ருசிக்கு அடிமைப்பட்டு பலதரப்பட்ட உணவின் மீது கவனம் செலுத்துகிறான் !

சமைக்கப்பட்ட உணவை மனிதன் என்றைக்கு உண்ணத் தொடங்கினான் எனும் கேள்விக்கு விடை இல்லை.
உலகில் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் கிடைத்த இயற்கை விளைபொருட்களின் அடிப்படையில் அந்தந்தப் பகுதி மக்களின் உணவுப் பழக்கம் அமைந்திருந்தது.
நிலவுடைமைச் சமூகத்தில் மனிதன் ஒரே இடத்தில் வாழத் தலைப்பட்ட பிறகே வகை வகையான உணவுகளைச் சமைத்து உண்ணும் வழக்கம் ஏற்பட்டிருக்கக் கூடும். உயிர் வாழ்க்கைக்கான அடிப்படைத் தேவையில் இருந்து உணவு சுவை ருசி இன்பத்திற்கானதாக அதன் பின்னரே ஏற்பட்டிருக்க வேண்டும்.
தங்கள் மண்ணில் விளைந்த பொருட்களைப் பதப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ளவும், அதனை சமைக்கவும் பழகிக் கொண்ட பின்னர் அந்தந்தப் பகுதி மக்களின் அடையாளமாகவும் இந்த உணவு மாறிவிடுகிறது.
உணவு என்பது ஒரு சமூகத்தின் அல்லது இனக்குழுவின் செழிப்பின், வசதியின் அடையாளமாகவும் மாறி விட்டிருக்கிறது.அதனால் தான் நதிக்கரைகளில், அதாவது விவசாயம் செய்யத் தகுந்த இடங்களில் நாகரிகம் தோன்றி வளர்ந்துள்ளது.

வரலாற்றுக் காலத்திற்கும் முன்பே மனிதன் சமைத்த உணவுகளைப் பயன்படுத்தத் தொடங்கிவிட்டான்.
எவ்வளவு வகையான உணவுகள் இந்த மண்ணில் இருக்கின்றன என்று கணக்கிடுவது சாத்தியமற்றது. ஒவ்வொரு இனத்திற்கும், பிராந்தியத்திற்கும், நாட்டிற்கும் இதிலே மிகுந்த வேறுபாடு உண்டு.
"உணவெனப்படுவது நிலத்தோடு நீரே' என்னும் தெளிவு கொண்ட தமிழ்ச் சமூகத்தை மட்டுமே எடுத்துக்கொண்டாலும் நிலவியல் அடிப்படையில் ஒவ்வொரு பகுதியும் பல்வேறுபட்ட, ஆயிரக்கணக்கான வகையிலான தானியங்களை விளைவிக்கின்றன. அதன் அடிப்படையில் உணவின் வகைகளும் விரிகின்றன.
வகைகள் பல்வகைப்பட்டதாக இருந்தாலும் நமக்கென ஓர் உணவு முறை வழக்கத்தில் இருந்துள்ளது.
அறுசுவையோடு மருத்துவ குணம் நிறைந்த பொருட்களையே அடிப்படையாகக் கொண்டு ஒரு சமையல் முறை இங்கே இருந்துள்ளது. இந்த உணவு முறை நமக்கான ஆரோக்கிய அடையாளமாக நிலைத்து நிற்கிறது.
உணவு என்பது அடிப்படை உயிர்த் தேவை என்று இருக்கும் பொழுது அது தொடர்பான பழக்க வழக்கங்களும், நம்பிக்கைகளும் காலப்போக்கில் அச்சமூகத்தின் பண்பாடாக மாறிப் போவதில் வியப்பில்லை.
நம்முடைய பண்பாட்டில் உணவைப் பகிர்ந்து உண்பதும், விருந்தினருக்கு உணவிட்டு மகிழ்வதும் இம்மையில் மட்டுமல்ல மறுமையிலும் இன்பம் தர வல்லன என்பது நம்பிக்கை. " உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே' என்னும் கலாசாரம் இந்த தேசத்தின் சிறப்பாக இருந்துள்ளது.

இலக்கியங்களும் நம் உணவு முறை, வழக்கம் அதனால் ஏற்பட்ட பழக்கம், அதன் பின் அவை நமது பண்பு என்ற அடையாளமாகிப்போன விபரங்களைத் தாங்கி நிற்கின்றன.
அதோடு மட்டுமல்லாது நமது அன்றாட வாழ்விலும் நமது பாட்டிமார்களும், தாய்மார்களும் உணவு தருவதைத் தம் அறம் எனக் கருதி வந்தமையை நாம் கண்டிருக்கிறோம். வீட்டில் யாருக்கு என்ன பிடிக்கும் என்பதில் தொடங்கி மழைக் காலம், கோடை காலம் என காலத்திற்கு ஏற்ப உணவையே மருந்தாகத் தந்து நமது ஆரோக்கியம் பேணுவதிலும் இவர்கள் மிகுந்த கவனம் செலுத்தினார்கள்.
விழாக் காலங்களில் கூடிச் சமைத்து உறவுகளோடு பகிர்ந்து உண்டமை நமது பால்ய கால நினைவுகளாய் இன்றைக்கும் இருக்கின்றன.
இன்றைக்கு, அதி நவீன அறிவியல் யுகத்தில் உலகின் எந்த மூலையில் விளையும் பொருளையும் ஒருவரால் உட்கார்ந்த இடத்திலே பெற முடிகிறது.

தாராள மயம் என்னும் வலைக்குள் உருளும் பந்தாக உலகம் மாறிவிட்ட நிலையில் எந்தக் கண்டத்து உணவும் நமது தெருக்கோடி கடைகளிலும் கூட விற்பனைக்கு வந்துவிடுகின்றன! அதோடு குறிப்பிட்ட பருவத்தில் விளையும் பழங்களும்,காய்களும் எல்லாக் காலத்திலும் கிடைப்பது உறுதி செய்யப்பட்டுவிட்டது! இந்த வணிக முறையை வளர்ச்சியை உணவுகளின் சாம்ராஜ்யம் என்று பலரும் பெருமையாகச் சொல்லிக் கொள்கின்றனர்.
பூச்சிகள் தாக்காத, கெட்டுப்போகாத உணவு வகைகளும் பழரசம் போன்றவையும் பெட்டிகளில் டின்களில் அடைக்கப்பட்டு உடனடி உணவுகளாக நமது கைக்கு வந்து சேர்ந்து விட்டன.
விதைகளின் தன்மை, அவை விளைவிக்கப்படும் முறை, பின் பதப்படுத்தும் நிலை, சமைக்கப்படும் இயந்திர முறைகள், அவற்றை பல மாதங்கள் கெடாமல் காக்கப் பயன்படுத்தும் பல்வேறு வேதிப் பொருட்களின் இயல்பு என நம் உணவு முறையானது முற்றிலும் ஓர் அன்னியத் தன்மை பெற்றுவிட்டது.
நமது வீதியில் பால் விற்பவரைப் புறக்கணித்துவிட்டு பாலிதீன் பைகளில் அடைக்கப்பட்ட பல வேதிப்பொருட்கள் கொண்டு பதப்படுத்தப்பட்ட பாலின் மீது ஈர்ப்புக் கொள்கிறோம்.அதையையே நம் குழந்தைக்கும் மனம் பதறாமல் கொடுக்கிறோம் !

ஒருபுறம் உணவுப்பொருட்கள் இப்படி உலகின் பல பகுதிகளில் இருந்து வந்து குவிகின்றன. மறுபுறம் பயணம் மேற்கொள்ளும் பாதைகள் எங்கும் உணவகங்களும் பெருகிக் கொண்டே போகின்றன ! அத்தகைய மாநகர

வீதிகள் உணவகங்களின் பெயர்பலகைகளால் நிறைந்து விட்டன. பாதையோரக் கடைகளில் திடீர் உணவுகள் தான் பயணத்தின் தேவை என்பது போல நிலைமை தோன்றிவிட்டது. - "எத்தனையோ உயிரினங்கள் தமது உணவைச் சுமந்து செல்வதில்லை என்கிற (குர்ஆன்: 29:60) வசனத்தை தப்பாக புரிந்து கொண்டோமோ தெரியவில்லை.

ஆண், பெண் இருவருமே பணி நிமித்தம் வெளியில் செல்லும் நிலை அதிகரித்துவிட்டதே இந்த உணவகங்களின், உடனடி உணவுகளின் பெருக்கத்திற்குக் காரணமாக அமைந்துவிட்டது என்றும் கூறலாம். சமைப்பதும் உணவு பரிமாறுவதும் இன்பமாகக் கருதிய பரம்பரையின் மக்கள் சமைப்பதை, பிறருக்கு உணவிடுவதை, பகிர்ந்து உண்பதையே சுமையாகக் கருதும் அளவுக்கு இந்த திடீர் வணிக உணவுகள் நம் மனத்தைக் கெடுத்துள்ளன. கொண்டாட்ட மனப்பான்மையை தவறாகப் புரிந்து கொண்டு உணவகங்கள் அதனைத் தருவதாகக் கருதி பிறந்த நாள், திருமண நாள் போன்ற இன்ன பிற விசேஷ நாட்களிலும் மக்கள் உணவகங்களில் கூடும் வழக்கம் தற்போது பெருகி விட்டது. தன் தகுதி அந்தஸ்து போன்றவற்றைக் காட்டும் விதமாகவும் உணவகங்களை மக்கள் பார்க்கத் தொடங்கி விட்டனர்.

நிலைமை இப்படி நகர, பாரம்பரிய உணவுகளைத் தரும் உணவகங்களோடு போட்டி போட்டுக்கொண்டு நமக்கு எந்த வகையிலும் ஒவ்வாத சர்வதேச உணவகங்களும் பெருமளவில் எல்லா மூலை முடுக்குகளிலும் முளைத்து நிற்கின்றன. சர்வதேச உணவகங்களின் உணவுக்கான மூலப்பொருட்கள், தயார் செய்யப்பட்ட நிலையிலான உணவுப்பொருட்கள் ஆகியவை அந்த நாடுகளிலிருந்தே வரவழைக்கப்படுகின்றன.
இவை முற்றிலும் செயற்கையான உணவுகளே.எந்த வகையிலும் ஆரோக்கியமானவை அல்ல. அறமற்ற ஒரு உணவு வணிகத்தின் பிடியில் நாம் சிக்கிக் கொண்டிருக்கிறோம். இதன் சாதக பாதகங்களை தற்போது ஆராய வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. ஏனெனில் பெருகும் உணவகங்கள் போலவே மனிதருக்கு நோய்களும் நாளுக்கு நாள் பெருகிய வண்ணம் உள்ளன. நாம் உண்ணும் உணவு நமக்கானது தானா என்னும் கேள்வியை எழுப்பிக் கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகிறது.
உயர் ரத்த அழுத்தம் தொடங்கி பார்வைக் குறைபாடுகள், மலட்டுத் தன்மை என உயிர்கொல்லி நோயான புற்றுநோய் வரை எல்லா நோய்களுக்கும் காரணமாக இன்றைய நமது உணவுப் பழக்கத்தைக் குறிப்பிடுகின்றனர். உள்ளூர் உணவகங்கள் தொடங்கி பன்னாட்டு உணவகங்கள் வரை வணிக நோக்கில் பல்வேறு விஷத் தன்மை கொண்ட பொருட்களைச் சமைப்பதற்குப் பயன்படுத்துகின்றனர் என ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன.

பல பன்னாட்டு உணவகங்கள் மீது உணவின் தரம் பற்றிய வழக்குகளும் உள்ளன. ஏறத்தாழ அரை நூற்றாண்டுக்கு முன்பே அமெரிக்க அதிபராக இருந்த நிக்சன், "எந்த ஒரு நிறுவனம் உணவு வணிகத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறதோ அது ஒட்டுமொத்த மனித குலத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் " என்று கூறியதை நினைவு படுத்திக்கொள்ள வேண்டியுள்ளது.
ஆக, எளிதாகக் கிடைக்கிறது, சுவை அலாதியாக தனித்துவம் கொண்டதாக இருக்கிறது என்னும் வியாபாரத் தந்திரங்களில் சிக்கிக் கொண்டு நாம் நமது பழைய உணவு முறைகளிலிருந்து சற்றே தடம் புரளத் துவங்கும் பொழுதே இத்தனை பின்விளைவுகளைச் சந்திக்கிறோம்.
இந்த நிலையில் நாம் விழிப்புணர்வு கொண்டு நமது பழைய உணவு முறைக்கு மாற வேண்டியதன் அவசியத்தைப் பல தன்னார்வலர்களும், சமூக ஆர்வலர்களும் நமக்கு உணர்த்தத் தொடங்கி இருக்கிறார்கள். உணவு சார் அரசியல் எத்தனை பெரிய சதியாக இருந்தாலும் அதனை நம் உள்ளூர் விவசாயிகளை ஆதரிப்பதனாலும், நமது மனநிலையில் சிறு மாற்றத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வதாலும் மட்டுமே கூட பெருமளவு தவிர்த்து விட முடியும் என்னும் எண்ணத்தை இவர்கள் ஏற்படுத்த முயல்கின்றனர்.
விழித்துக் கொள்வதும், ஆரோக்கியம் காப்பதும், அடுத்த தலைமுறையைப் பேணுவதும் நமது கைகளில் தான் இருக்கிறது !

இனியவை ஐம்பது 43

(நோன்பும் பேரீத்தம் பழமும்)

நோன்பு திறப்பதை பேரீத்தம் பழம் கொண்டு ஆரம்பிப்பது நபியவர்களது ஒரு சுன்னாவாகும். நபியவர்கள் கூறினார்கள். “ஒருவர் நோன்பு திறந்தால் பேரீத்தம் பழம் கொண்டு நோன்பு திறக்கட்டும். ஏனெனில் அது பாக்கியமுடையது. அல்லது தண்ணீரைக் கொண்டு நோன்பு திறக்கட்டும். அது அனைத்தையும் சுத்தப்படுத்தக்கூடியது.” என நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள். (முஸ்லிம்)
உண்மையில் நோன்பு திறக்கும்போது பேரீத்தம் பழத்தையும் சேர்த்துக்கொள்வதால் அது மனித உடலுக்குப் பல்வேறு அனுகூலங்களை அளிக்கின்றது. ஒரு நோன்பாளி சுமார் 13½ மணிநேரங்கள் தொடர்ந்தும் பசித்திருப்பதனால் அவனது இரத்தத்தில் உள்ள சக்கரையின் அளவு வெகுவாகக் குறைகின்றது. எனவே பேரீத்தம் பழத்தை உட்கொள்ளும்போது அது விரைவாகச் சக்கரையின் அளவை ஈடுசெய்து விடுகின்றது.
காரணம் ஈத்தம் பழத்தில் 75 – 87 இற்கு இடைப்பட்ட வீத அளவு சக்கரை காணப்படுகின்றது. அத்தோடு 55 வீதமான குலுகோஸும் அடங்கியுள்ளது. எனவே ஈத்தம் பழத்தை உட்கொள்ளும்போது அதிலுள்ள சக்கரையும் குலுகோஸும் விரைவாக உறிஞ்சப்பட்டு இரத்தத்துடன் கலக்கின்றன. பின்பு உடல் பூராகவும் விணியோகமாகி எமக்குப் புத்துணர்வு ஏற்படுகின்றது.

பொதுவாக நாம் எந்த உணவுப் பண்டங்களை உண்டாலும் அவை சமிபாட்டுத்தொகுதியை அடைந்து சுமார் 4 மணிநேரங்களின் பின்பே குலுகோஸாக மாற்றப்பட்டு இரத்தத்துடன் கலந்து உடல்முழுக்க பரிமாற்றப்படுகின்றன. அதனால் நோன்பு திறந்த்தும் உடல் எதிர்பார்க்கின்ற அளவு துரிதமாக சக்கரை, குலுகோஸு போன்றவற்றை உடலால் பெற முடிவதில்லை.
ஆனால் ஈத்தம் பழம் ஏழவே பெரும் அளவிளான சக்கரை மற்றும் குலுக்கோஸைக் தன்னகத்தே கொண்டிருப்பதால் உடனடியாக உடல் எதிர்பார்க்கும் சக்தியைக் கொடுத்து உடலைத் தெம்படையச் செய்கின்றன. மற்றும் எமது ஈரலுக்குப் பலத்தை அளித்து உமிழ் நீரிலுள்ள நோய்க்கிருமிகளையும் அழித்துவிடுகின்றது. நபியவர்கள் ஈச்சம் பழகொண்டு நாம் நோன்பு திறந்ததற்கு இதுவும் ஒரு காரணம்தான்.
"பேரீந் தெனுங்கனிக்குப் பித்த மத மூர்ச்சை சுரம்
நீரார்ந்த ஐயம் நெடுந்தாகம் - பேரா
ரத்த பித்த நீரழிவி லைப்பாரும் அரோசி
உரத்த மலக் கட்டு மறும் ஓது."
என்கிறது அகத்தியர் குணபாடம்.
பித்தம், மலச்சிக்கல் போன்ற பிரச்சினைகளை தீர்க்கும் ஆற்றல் மிக்கது பேரீச்சை. தொடர்ந்து பேரீச்சம்பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் இதயம் வலுப்பெறும்.
1963-65 வருடங்களில் இஸ்ரேலின் மசாடா என்னும் இடத்தில், தொல்பொருள் ஆய்வாளர்களின் தேடலில், ஒரு ஆதிகால குடுவை கிடைத்தது.
அதில் பதப்படுத்தப்பட்ட பேரீட்ச்சை கனிகள் இருந்தன. அந்த பேரீட்ச்சைகள் குறித்து, ஜூரிச் பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் நடத்திய ஆய்வில், அந்த பழங்கள் கி.மு. 155-க்கும் கி.மு. 69-க்கும் இடைப்பட்ட காலத்தியது என்று கண்டுபிடித்தார்கள்.
இந்த ஆய்வினை 2005-ல் அவர்கள் மேற்கொண்டிருந்தனர். அதில் ஆச்சரியமான விஷயம் என்னவென்றால், அதன் விதைகளில் இருந்து பெறப்பட்ட ஒரு பேரீட்ச்சம் கன்று நடப்பட்டு வளர்க்கப்பட்டது. அது 2008-ல் 4 அடி வரை உயர்ந்து கிளைத்தது. ஆக 2000 வருடங்கள் தாண்டியும் உயிர்ப்புடன் இருக்கும் சக்தி பேரீட்ச்சைக்கு உண்டு என்கிற விஷயம் இயற்கையின் பேரதிசயம்!
அன்றாடம் பேரீட்ச்சம்பழத்துடன் ஒரு டம்ளர் பால் சாப்பிட்டு வந்தால் ரத்தம் விருத்தியடையும். ரத்தத்தில் சிவப்பணுக்களை அதிகரிக்கச் செய்து, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைக் கொடுக்கும்.
பேரீட்ச்சம் பழம், குடும்பத்தின் அனைத்து வயதினருக்கும் ஏற்ற ஒரு சத்தான பழம். கருவுற்ற பெண்ணுக்கு பேரீட்ச்சம் பழம் கொடுக்க வேண்டும். நாள்தோறும் ஐந்து பேரீட்ச்சம் பழங்களைச் சாப்பிட்டு வந்தால் சுகப்பிரசவம் ஆகும்.

அஜ்வா பேரீட்ச்சம்பழத்தின் விதைகளை பொடித்து உண்ண ரத்தக் குழாய்களில் உள்ள அடைப்புகள் நீக்கும்.

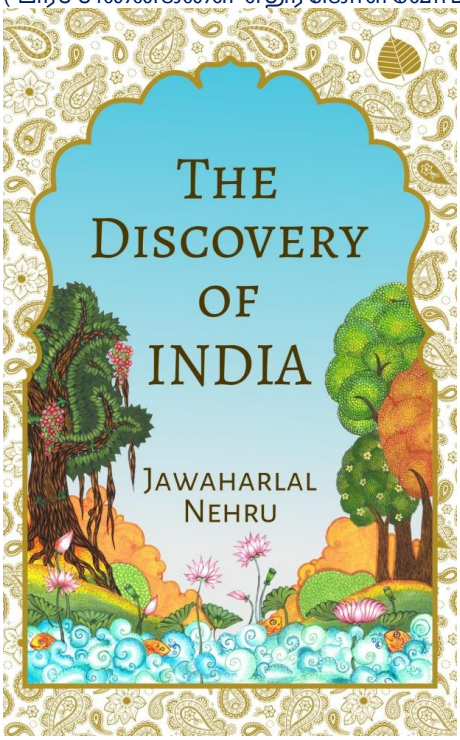
பேரீட்ச்சம் பழங்களை கண்ணாடி பாட்டிலில் போட்டு அப்பழங்கள் மூழ்கும்படி, சுத்தமான தேனை ஊற்ற வேண்டும். மூன்று நாட்கள் வரை நன்கு ஊறியதும், தினந்தோறும் காலையில் மூன்று பழங்களும், இரவில் மூன்று பழங்களும் தொடர்ந்து ஒரு மாதம் வரை சாப்பிட்டு வந்தாலும் ரத்தக் குழாய் அடைப்புகள் கட்டாயம் நீங்கி விடும். தொடர்ந்து இரண்டு மாதங்கள் வரை சாப்பிட்டு வரலாம்.
பேரீட்ச்சம் பழத்தைத் தினந்தோறும் சாப்பிட்டு வந்தால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும். புற்றுநோயைத் தடுக்கும் ஆற்றலுடையது

பேரீச்சம்பழம்.
வைட்டமின் மற்றும் மினரல் நிறைந்த இந்தப் பழம் நரம்புத் தளர்ச்சியைப் போக்கும். பேரீட்ச்சம் பழத்தைப் பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி ஆறிய பின் பழத்தைச் சாப்பிட்டுப் பாலையும் பருகி வந்தால் சளி, இருமல் குணமாகும்.
முதியோருக்குப் பேரீட்ச்சம் பழம் மிகச் சிறந்தது. பேரீட்ச்சம் பழத்துடன் பாதாம் பருப்பு சேர்த்துப் பாலில் கலந்து கொதிக்க வைத்துச் சாப்பிட்டால் நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கி, ஞாபக சக்தி கூடும். கை, கால் தளர்ச்சி குணமாகும். பாலில் வேகவைத்து, பருகி வந்தால் இதய நோய்கள் வரவே வராது.
இரவில் பேரீட்ச்சங்காய்கள் மூன்றை நீரில் ஊறப் போட்டு, காலையில் வெறும் வயிற்றில் அந்தக் காய்களைச் சாப்பிட்டு வந்தால் நுரையீரலில் சேர்ந்துள்ள கபத்தை வெளியில் எடுத்து விடும்.
உயர் ரகமான அஜ்வா பேரீட்ச்சம் பழங்களைச் சாப்பிட்டு வந்தால், நல்ல உடற்கட்டைப் பெறுவதுடன், எந்த நோயுமின்றி ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.
இறைத்தூதர் (ஸல்) அவர்கள் விரும்பி சாப்பிட்ட பேரீட்சம் பழம் அஜ்வா என்று, அதனைப் பற்றிய குறிப்புகள் புகாரி 5445 நூலில் உள்ளன.
“தினந்தோறும் காலையில் ஏழு அஜ்வா (ரக) பேரீட்ச்சம் பழங்களைச் சாப்பிடுகின்றவருக்கு, அந்த நாள் எந்த விஷமும் இடரளிக்காது; எந்தச் சூனியமும் அவருக்கு இடையூறு செய்யாது”.
வாய்வுத் தொல்லை (கேஸ்ட்ரபிள்) யால் பலர் படாதபாடு படுகிறார்கள். அவர்கள் காலையில் பிஸ்கட், பன், ரொட்டி என்று எதையும் உண்ணாமல் 11 பேரீட்ச்சம்பழம் வீதம் தினமும் அதிகாலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் சில நாட்களில் வாய்வுத்தொல்லை நீங்கி நல்ல குணம் பெறலாம்.

கால்சியம், மாங்கனீசு, தாமிரம், மக்னீசியம் போன்ற அத்தியாவசிய தாதுக்கள், இரும்புச் சத்து, விட்டமின் ஏ, பி, பி2, பி5 மற்றும் விட்டமின் இ சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன.செலினியம், காப்பர் போன்ற சத்துகளும் இருக்கின்றன.இவை எலும்புகளின் வலிமையை அதிகரிக்க உறுதுணையாக இருக்கின்றன.
தோல் வெண்புள்ளிகளும், திருநங்கைகளும் :-
இந்த சத்துக்கள் வெண்புள்ளிகளுக்கு நல்ல மருந்தாக அமைகின்றது. தொடர்ந்து ஐந்து பேரீட்சைகள் வீதம் காலையும், மாலையும் சாப்பிட்டு வந்தால் வெண்புள்ளிகள் மறைந்து தோலின் இயற்கை நிறம் மாறுவதை காணலாம். உலகில் ஒரு சதவிகிதம் முதல் இரண்டு சதவிகிதம் வரை வெண்புள்ளியால் பாதிக்கப்டடவர்கள் உள்ளார்கள். ஆனால் பேரீட்சை பழம் வளரும் அரேபிய நாடுகளில் வெண்புள்ளிகளால் பாதிக்கபட்டவர்களையும், திருநங்கைகளையும் காண்பது அரிது.

இனியவை ஐம்பது 44

(பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்வோம்!)



ஒரு தாயும் மகனும் கடற்கரை ஓரமாக நடந்து சென்று கொண்டிருந்தார்கள் கால் இடறிக் கீழே விழுந்தான் சிறுவன். "அம்மா நான் கீழே விழுந்துவிட்டேன்" என்று கத்தினான்.
"பரவாயில்லை மகனே! எழுந்திருக்கும் போது கையில் ஒரு பிடி மணலுடன் எழுந்திரு" என்றார் தாய்.
எதிர்ப்படும் பிரச்சினைகளைக் கூட ஏதேனும் ஒரு வகையில் பயனுள்ளதாய் மாற்றும் முயற்சிக்கு உதாரணமாக சொல்லப்படும் சம்பவம் இதுவாகும்.
பொதுவாகவே வாழ்க்கை என்பது பூப்பந்தல்கள் நிறைந்த பூந்தோட்டமல்ல என்பது நாம் அறிந்ததுதான். அதோடு. இன்பத்தென்றல் என்றும் வீசிக்கொண்டிருப்பதல்ல வாழ்க்கை; போராட்டம் என்கிற புயல்காற்று சூழ்ந்தது என்பதை நாம் மறந்துவிடக்கூடாது.

பிரச்சினைகள் ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கையிலும் இருந்தே தீரும். பிரச்சினைகள் இல்லாத மனிதரை நாம் பார்க்க இயலாது. இதனைப் புரிந்துகொண்டு நாம் பிரச்சினைகளை எதிர்த்து நிற்கப் பழகிக்கொண்டால் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுவது சாத்தியமே.
பிரச்சினைகளை நாம் எவ்வாறு எதிர்கொள்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்தே நம் வெற்றி தோல்விகள் அமைகின்றன.

பிரச்சினைகளைக் கண்டு அஞ்சி ஓடும் கோழைகளைச் சமூகம் கண்டு கொள்வதில்லை. ஆனால் சவால்களைத் துணிச்சலுடன் எதிர்கொள்ளும் நபரை சமூகம் கைதட்டிப் பாராட்டுகிறது. பிரச்சினைகள் உறுதியுடன் சந்திக்கப்படும் போது மனித மனங்கள் ஆனந்தத்தை அனுபவிக்கின்றன.
டைட்டானிக் கப்பல் மூழ்கிய போது ஒரு அமெரிக்கப் பத்திரிகை இரண்டு புகைப்படங்களை வெளியிட்டது. முதல் படத்தில் கப்பலின் நடுப்பகுதி பிளந்து மூழ்கிப் போகிற காட்சி காணப்பட்டது. அதன் கீழே அவ்விதழ் வெளியிட்ட தலைப்பு "மனிதனின் பலவீனம் - இயற்கையின் வலிமை!"
மற்றொரு படத்தில் உயிர்காக்கும் படகில் ஏறுவதற்குத் திரண்ட பெருங்கூட்டம், குழந்தையோடு இருந்த ஒரு தாய்க்கு வழிவிட்டு விலகும் காட்சி வெளியிடப்பட்டிருந்தது. அந்தப் படத்தின் கீழே அவ்விதழ் வெளியிட்டிருந்த தலைப்பு "இயற்கையின் பலவீனம் மனிதனின் வலிமை!" என்பதாகும்.
உண்மைதான். சோதனைகள் வருகிற போதுதான் மனிதன் தீயிலிட்ட பொன்னாய்ச் சுடர்வீசுகின்றான். அப்போதுதான் அவனுடைய மனிதப் பண்புகளும் பிரகாசிக்கத் தொடங்குகின்றன.
பிரச்சினைகளைச் சமாளிக்க கற்றுக்கொண்டால் வெற்றிபெறலாம். பிரச்சினையில்லாத மனிதர்கள் கிடையாது. எனவே, பிரச்சினையைக் காரணம் காட்டி, எந்தச்செயலையும் தள்ளிப் போடாதீர்கள். எல்லாப் பிரச்சினைகளும் குறைந்த ஆயுள் கொண்டவையே. எல்லாப் பிரச்சினைகளும் நம்மிடம் ஒரு மாற்றத்தை உருவாக்கும்.
மகாத்மா காந்தியையும், ஜவஹர்லால் நேருவையும் அடக்குமுறை எண்ணத்தோடு வெள்ளைக்காரன் சிறையில் அடைத்தான்.

சிறையில் காந்தியடிகள் சத்திய சோதனை எழுதினார். ஜவஹர்லால் நேரு டிஸ்கவரி ஆஃப் இந்தியா (Discovery of India) நூலை எழுதினார்.
இரண்டும் உலகப் புகழ்பெற்ற நூல்களாயின. ஆங்கிலேய அரசின் அடக்கு முறையால் இருவரும் சோர்ந்து, மனம் தளர்ந்து உட்காரவில்லை. அதுபோல நாமும் பிரச்சனைகளால் மனம் சோர்ந்து விடாமல் அதிலிருந்து வெற்றி பெறும் பல நூறு வழிகளை காண முயல வேண்டும் !

ஒரு துறவி தன் சீடர்களுடன் காட்டுவழியே நடந்து சென்று கொண்டிருந்தார். அப்போது ஆறு ஒன்று குறுக்கே ஓடிக் கொண்டிருந்தது. ஆற்றைக் கடக்க வேண்டும் என முடிவு எடுத்தபோது, அங்குவந்த இளம்பெண் ஒருவர், சுவாமி எனக்கு நீச்சல் தெரியாது. என்னை ஆற்றைக் கடந்து அக்கரைக்கு கொண்டு செல்ல தாங்கள் உதவ வேண்டும் எனக் கேட்டார். அப்பெண் கூறியதைக் கேட்டதும் சீடர்களுக்குக் கோபம் வந்தது.
ஆனால் துறவி, "நீ என் தோளில் அமர்ந்து கொள். உன்னை அக்கரைக்குக் கொண்டு சென்று விடுகிறேன்' என பெண்ணிடம் கூறியதையடுத்து அப்பெண், துறவியின் தோளில் அமர்ந்து கொண்டார். துறவி தண்ணீரைக் கடந்து மறு கரையில் அப் பெண்ணை இறக்கிவிட்டுவிட்டு, மீண்டும் நடக்கத் தொடங்கினார்.
சீடர்கள் கசமுசாவென பேசிக் கொண்டார்கள். சிறிது தூரம் சென்ற பின்னர் ஒரு சீடன், "சுவாமி, நீங்கள் அப்பெணை தோளில் சுமந்து சென்றது தவறு என எங்களுக்குப்படுகிறது' என்றான்.
"நான் அப்பெண்ணை அப்போதே கீழே இறக்கிவிட்டு விட்டேன். நீ இன்னுமா சுமந்து கொண்டிருக்கிறாய்' எனத் துறவி கேட்டராம்.
அதுபோல, நாம் பிரச்னைகளை தேவையில்லாமல் நம் மனதில் நாம்தான் தூக்கி வைத்துக்கொண்டு தடுமாறுகிறோம்.

அனஸ் பின் மாலிக் (ரலி) அவர்கள் கூறியதாவது:
ஒரு முறை நாங்கள் அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்களுடன் பள்ளிவாசலில் இருந்தோம். அப்போது கிராமவாசியொருவர் வந்து பள்ளிவாசலுக்குள் நின்று சிறுநீர் கழித்தார்.
உடனே அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்களுடைய தோழர்கள் நிறுத்து! நிறுத்து! என்று கூறினர். அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் (அவர் சிறுநீர் கழிப்பதை) இடைமறிக்காதீர்கள். அவரை விட்டுவிடுங்கள் என்று கூறினார்கள். எனவே, நபித்தோழர்கள் அவரை விட்டுவிட்டனர். அவர் சிறுநீர் கழித்து முடித்தார்.
பிறகு அவரை அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் அழைத்து இந்தப் பள்ளிவாசல்கள் சிறுநீர் கழித்தல், அசுத்தம் செய்தல் ஆகியவற்றுக்குரிய இடமல்ல. இவை இறைவனை நினைவுகூர்ந்து போற்றுவதற்கும் தொழுவதற்கும் குர்ஆனை ஓதுவதற்கும் உரியதாகும் என்றோ, அல்லது இந்தக் கருத்திலமைந்த வேறு வார்த்தைகளையோ அவரிடம் கூறினார்கள். பிறகு மக்களில் ஒருவரிடம் ஒரு வாளித் தண்ணீர் கொண்டுவரச் சொல்லி அதை அந்தச் சிறுநீர் மீது ஊற்றச் செய்தார்கள். (ஸஹீஹ் முஸ்லிம் : 480)

இந்த நிகழ்வில் பள்ளிவாசல் கண்ணியத்தை அந்த கிராமவாசி தெரிந்து கொண்டார். அதற்கும் மேலாக நபி (ஸல்) அவர்களின் கருணை கடாச்சரத்தையும் அறிந்து கொண்டார்.
எதிர்ப்படும் பிரச்சினைகளைக் கூட ஏதேனும் ஒரு வகையில் பயனுள்ளதாய் மாற்றும் முயற்சிக்கு உதாரணமாக சொல்லப்படும் சம்பவங்களில் இதுவும் ஒன்றாகும்.

இனியவை ஐம்பது 45

(இலக்கு, இலட்சியம் , உறுதிமொழி)

இலக்கு :-
மகாபாரதத்தில் ஒரு காட்சி, பாண்டவர்களுக்கும் கௌரவர்களுக்கும் வில் வித்தை பயில்விக்கிறார் துரோணர்,தொலைவில் இருக்கும் உயரமான மரம் ஒன்றின் கிளையில் பறவை பொம்மை ஒன்று வைக்கப்படுகிறது.சீடர்களை அழைத்து பறவையின் கண்மீது அம்பெறியும்படி கூறுகிறார் துரோணர்.
முதலில் இளவரசன் துரியோதனனை அழைக்கிறார். குறிவைக்கும்படி கட்டளையிடுகிறார், வில்லை வளைத்து பாணம் தொடுக்க தயார் நிலையில் நின்றவனிடம் "என்ன தெரிகிறது?" என்று கேட்கிறார்.
"ஆகாயம் தெரிகிறது. மரம் தெரிகிறது. கிளைகள், இலைகள்..." என அடுக்கிய துரியோதனனை, "சரி போதும்.நீ போகலாம்" என்று அனுப்பிவிடுகிறார். அடுத்து தருமன், பீமன், துச்சாதனன், விகர்ணன் என வரிசையாக வருகின்றனர்.
ஒவ்வொருவரும் இதேபோல கேள்வி கேட்கப்பட்டு அனுப்பி வைக்கப்படுகின்றனர். கடைசியாக அர்ச்சுனன் அழைக்கப்படுகின்றான்.
"அர்ச்சுனா! ஆகாயம் தெரிகிறதா?" என்று துரோணர் கேட்கிறார்.
"இல்லை" என்கிறான் அர்ச்சுனன்.
"மரம் தெரிகிறதா?"
"இல்லை"
"கிளைகள்..?"
"இல்லை"

"பறவை தெரிகிறதா?"
"இல்லை"
"வேறு என்ன தெரிகிறது?"
"பறவையின் கண்" என்கிறான் அவன்
" விடு அம்பை ".
அர்ச்சுனன் தொடுத்த கணை மிகச் சரியாக பறவையின் கண்ணைத் துளைத்தது
ஒரு முகப்பட்ட சிந்தனை என்று உளவியல் இதற்குக் பெயர் சூட்டுகிறது இதைத்தான் வெற்றிக்கான இலக்கு என்பதாகக் குறிப்பிடுகிறார்கள் தன்னம்பிக்கையாளர்கள்.
"நீ எதைத் தீவிரமாக எண்ணுகிறாயோ அதுவாகவே ஆகிறாய்" என்பது கீதை கூறும் கருத்தாகும்.
இலட்சியம் :-

நடை பழகும் ஒரு குழந்தை தனக்கு முன்னால் சிறிது தூரத்திலுள்ள பந்தை எடுக்கத் தத்தித் தத்தி செல்கிறது. அந்தப் பந்து இல்லாவிட்டால் அது அந்த இடத்தை நோக்கிப் போகாது. பந்தை எடுத்து வருவது அதற்கு இலட்சியம். நாம் அடைய வேண்டிய எல்லையும் நாம் கடக்க வேண்டிய இடைவெளியும் தெரியாவிட்டால் நாம் குறிப்பிட்ட இலட்சியத்தை அடைய முடியாது. குழந்தைக்கு முன்னால் பந்தை வைத்திருப்பது போல நமக்கு முன்னால் நாம் ஒரு இலட்சியத்தை வைக்க வேண்டும், உருவாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். அதை அடைய நாம் திட்டங்கள் தீட்டி வழி முறைகளை உருவாக்கிக் காலத்தைக் கணக்கிட்டுச் செயலில் இறங்க வேண்டும்.
அப்படியொரு இலட்சியத்தை மாபெரும் வீரர்களில் ஒருவனான ஜூலியஸ் சீசர் ஒரு சமயம் இங்கிலாந்தின் மீது படையெடுத்து வெற்றியடைய வேண்டும் என்ற இலட்சியம் கொண்டவன். முற்றிலும் புதிய சூழல், புதிய மண், புதிய எதிரிகள். ஆகவே சீசரின் படைவீரர்கள் இங்கிலாந்தின் கடற்கரையில் இறங்கியதும் முன்னேபோகத் தயங்கினார்கள்.
அதனால் சீசர் ஓர் உத்தியை மேற்கொண்டான். முன்னேறிப்போகாமல் மீண்டும் கப்பலுக்கே போய்விடலாம் என்று வீரர்கள் எண்ணியதை அவன் புரிந்து கொண்டான்.
கடற்கரையிலிருந்து துறைமுகத்தில் நின்ற கப்பல்களை நோக்கித் திரும்பிப் பார்க்கும்படி வீரர்களுக்கு ஆணையிட்டான். திரும்பிப் பார்த்தபோது அவர்கள் பயணித்து வந்திருந்த கப்பல்கள் எல்லாம் தீப்பிடித்து எரிந்து கொண்டிருந்தன.
இனி அவர்களுக்கு வேறு வழியில்லை. கப்பல்கள் எரிக்கப்பட்டதால் திரும்ப முடியாது. முன்னே சென்றுதான் ஆகவேண்டும். எதிரிகளோடு போரிட்டு வெல்வதைத் தவிர வேறு மார்க்கமில்லை. அதனால் சீசரின்படைகள் வெற்றிப் பயணத்தை விரைவாகத் தொடங்கியதால் போரில் சீசர் இலட்சியத்தில் வெற்றி பெற்றான்.
"(உண்மை) விசுவாசிகளில் பல மனிதர்கள் உண்டு. அவர்கள் எதன் மீது அல்லாஹ்விடம் வாக்குறுதி செய்து கொடுத்திருந்தார்களோ அதனை உண்மையாகினார்கள். ஆகவே அவர்களில் சிலர் ("ஷஹாதத்" என்னும் வீர மரணம் அடைவதாக செய்து கொண்ட) தங்களுடைய இலட்சியத்தை நிறைவேற்றினர். அவர்களில் வேறு சிலர் அதற்குரிய காலத்தை எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கின்றனர் அவர்கள் (தங்களுடைய வாக்குறுதிக்கு) ஒரு சிறிதும் மாற்றம் செய்யவில்லை (குர்ஆன் : 33:23)

ஹஜ்ரத் அனஸ் (ரலி) அவர்கள் அறிவித்ததாவது:-
என்னுடைய சிறிய தந்தை அனஸ் பின் நள்ரு என்பார் பத்ரு யுத்தத்தில் பெருமானார் (ஸல்) அவர்களுடன் கலந்து கொள்ள முடியவில்லை. இது அவருக்கு மிகப் பெரிய கவலையாக இருந்தது.
"அல்லாஹ்வின் தூதர் நடத்திய முதல் யுத்தத்தில் நான் கலந்து கொள்ளாமல் போய் விட்டேன். அல்லாஹ்வின் மீது ஆணையாக! பெருமானார் (ஸல்) அவர்களுடன் மற்றொரு யுத்தத்தில் நாள் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்பை எனக்கு அல்லாஹ் அருளினால் நான் என்ன செய்வேன் என்பதை அல்லாஹ் நிச்சயமாகக் காட்டுவான்" என்று என்னுடைய சிறிய தந்தை கூறினார்.

இதைத் தவிர வேறெதையும் கூற அவர் அஞ்சினார்.
பத்ரு யுத்தம் நடந்து முடிந்த மறு ஆண்டில் நடைபெற்ற உஹத் யுத்தத்தில் பெருமானார் (ஸல்) அவர்களுடன் அந்த அனஸ் கலந்து கொண்டார்.
அவ்வாறு அவர் போகும் போது ஹஜ்ரத் ஸஅத் பின் மாலிக் (ரலி) அவர்கள் அவரைச் சந்தித்து, "எங்கே போகிறீர்?" எனக் கேட்டார்.
''சுவர்க்கத்தின் வாடையை நுகருவதற்காக அதனை உஹத்தின் அடியிலேயே நான் காண்கிறேன்" என்று கூறிவிட்டு யுத்தத்திற்குச் சென்றார்.
மிகக் கொடூரமாகப் போரிட்டார். முடிவில் அவர் உஹத் யுத்தத்தில் கொல்லப்பட்டு விட்டார். அப்பொழுது அவரது உடலில் ஈட்டி, அம்பு, வாள் ஆகியவற்றினால் 80க்குமேல் காயங்கள் இருந்தன.
அவருடைய சகோதரியான என்னுடைய மாமி ருபைய்யி அவர்கள் கூறுகையில், 'அவருடைய கைவிரல்களைக் கொண்டுதான் என்னுடைய சகோதரர் என நான் அறிய முடிந்தது' எனத் தெரிவிக்கிறார். அந்த அளவுக்குக் காயங்கள் அவரை உருத் தெரியாமல் ஆக்கி விட்டன. இவர் சம்பந்தமாகத்தான் இங்குள்ள (33:23) வது வசனம் அருளப்பட்டுள்ளது. (ஆதார நூல்கள் : புகாரி, முஸ்லிம், திர்மிதி)

இனியவை ஐம்பது 46

(உனக்கு நீயே பகைவனா?)

"தீதும் நன்றும் பிறர் தரவாரா" என்பது கணியன் பூங்குன்றனாரின் மிக அருமையான வாக்கு
நன்மையும் தீமையும் நமக்குப் பிறர்தர வருவதில்லை. அது அவரவர் தமக்குத் தாமாகவே ஏற்படுத்திக் கொள்வது.
திரைப்படப் பாடலில் கவிஞர் வாலி மிக அழகாக சொல்லியிருப்பார்
"ஆசை வந்து என்னை ஆட்டி வைத்த பாவம்
மற்றவரை நான் ஏன் குற்றம் சொல்லவேண்டும்
கொட்டும் மழைக்காலம் உப்பு விக்க போனேன்
காற்றடிக்கும் நேரம் மாவு விக்க போனேன்
தப்புக்கணக்கை போட்டு தவித்தேன் தங்கமே ஞானத்தங்கமே !
பட்ட பிறகே புத்தி தெளிந்தேன் தங்கமே ஞானத்தங்கமே ! "
பல்வேறு சமயங்களில் மனிதன் பிறருக்குப் பகைவனாக ஆகிறோனோ இல்லையோ, அவன் தனக்குத் தானே பகைவனாகிவிடுகிறான். அவன் உள்ளத்தில் குடி கொண்டிருக்கும் வேண்டாத பண்புகளே அவன் அழிவிற்குக் காரணங்களாகி விடுகின்றன.

வெளியே இருக்கும் பகைவர்களைவிட மனிதனுக்குள்ளே மறைந்து கிடக்கின்ற நஞ்சைப் போன்ற பகைமைப் பண்புகள் உடனிருந்தே கொல்லும் நோயைப் போல மனிதனைக் கொன்று விடுகின்றன !
காட்டிலே ஒரு சிங்கம் மற்ற மிருகங்களைத் துன்புறுத்தி அடித்துத் தின்று கொண்டிருந்தது. இதனால் பிற வனவிலங்குகள் யாவும் கூடி ஒரு முடிவுக்கு வந்தன. சிங்கத்திடம் சென்று. “இன்று முதல் எங்களை அடித்துத் துன்புறுத்தாதீர்கள். நாங்களே முறைவைத்து ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொருவராக உங்களிடம் வந்து சேர்கிறோம்” என்று, அவை யாவும் விண்ணப்பித்துக் கொண்டன.
அதற்கு மிருகேந்திரனும் சம்மதிக்க, அவ்வாறே நடந்து வந்தது. ஒருநாள் முயலின் முறை வந்தது. அது சிங்கத்தைக் கொல்லத் திட்டுமிட்டுத் தாமதமாகவே சென்றது. சிங்கம் காரணம் கேட்க, ‘இக்காட்டில் வேறு ஒரு சிங்கம் என்னைத் தின்ன வந்தது. நான் ஓடிப்போய் அதனிடமிருந்து தப்பிவரத் தாமதமாயிற்று’ என்று விளக்கியது.

அதைக் கேட்ட சிங்கம் வெகுண்டு, ‘அச்சிங்கத்தைக் காட்டு’ என முயல் பின் தொடர்ந்து சென்றது. முயல் ஒரு கிணற்றைக் காட்டி, ‘இதற்குள் ஒளிந்திருக்கிறது’ என்றதும், சிங்கம் எட்டிப் பார்த்தது. சிங்கத்தின் நிழல் பாழுங்கிணற்று நீரில் தெரியவே, அதுவே தன் எதிரி என எண்ணிக் கிணற்றுக்குள் பாய்ந்து உயிர் நீத்தது.
இது ஒரு நீதிக் கதை. இந்தக் கதை எல்லோர்க்கும் தெரியும். ஆனால், நம்மில் பலர் இக் கதையின் நீதியைப் பற்றிச் சிந்திப்பதில்லை. ‘தனக்குத்தானே எதிரி’ என்பதை சிங்கம் உணராததால் அழிந்தது. மனிதரில் பலர், ‘நமக்கு நாமே எதிரி’ என்பதை இன்னும் உணரவில்லை.
சிங்கம் தண்ணீரில் தன் உருவத்தைப் பார்த்து எதிரி என்று பாய்ந்து இறந்தது. மனிதர்களும் தினமும் கண்ணாடியில் தங்கள் உருவத்தைப் பார்க்கும் போதெல்லாம், நமக்கு நாமே எதிரியாக இருக்கிறோம் என்று உணர வேண்டும்.
அப்படி உணராததால்தான், பலரை வைது, நாம் வையப் பெறுகிறோம்; சிலரை அடித்து நாம் அடிவாங்குகிறோம்; பலரை ஏமாற்றி நாம் ஏமாற்றம் அடைகிறோம்: பிறரைக் கெடுத்து, நாம் கெட்டுப்போகிறோம்.
பிறர் வளர்ச்சியைப் பொறுத்துக் கொள்ள முடியாதவர்களின் உள்ளத்தில் பொறாமை என்னும் தீ கொழுந்துவிட்டு எரிய ஆரம்பிக்கிறது.
தங்களை ஒத்த வயதுடையவர்கள், ஒத்த தொழில் செய்பவர்கள், தங்களோடு பணிபுரிபவர்கள், அண்டை வீட்டுக்காரர்கள் போன்றோர் தம்மை விட ஒருபடி முன்னேறி விட்டாலும் பொறாமை கொண்டு அலைபவர்கள் உண்டு. அவர்கள் அப்பொறாமையின் காரணமாக தங்களை அழித்துக் கொள்கிறார்கள். அவர்கள் சற்றே சிந்திக்க வேண்டும். தங்கள் பார்வையை விரிவுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
அவர்களின் முன்னேற்றத்திற்குக் காரணம் என்ன? அவர்கள் அந்த வளர்ச்சியை அடைய எவ்வளவு உழைத்திருப்பார்கள், முயற்சி செய்திருப்பார்கள் என்பதைப் பற்றி உணர்ந்தால் பொறாமை எண்ணம் மறைந்து, அவர்களைப் போல் நாமும் உயர வேண்டும் என்கிற எண்ணம் தோன்றும். உழைக்கத் தோன்றும் முயற்சி செய்யத் தோன்றும். அதுவே ஆரோக்கியமான மனநிலையையும், வளமான வாழ்வையும் தரும்.
" இவ்வுலக வாழ்க்கையில் அவர்கள் செலவு செய்யும் பொருளின் உதாரணம், ஒரு காற்றைப்போல் இருக்கின்றது. அது (அளவு கடந்து) குளிர்ந்து (பனிப்புயலாகித்) தங்களுக்குத் தாங்களே தீங்கிழைத்துக் கொண்ட ஒரு வகுப்பாரின் பயிரில் பட்டு அதனை அழித்துவிட்டது. அல்லாஹ் இவர்களுக்கு ஒன்றும் தீங்கிழைத்து விடவில்லை. எனினும், இவர்கள் தங்களுக்குத்தாமே தீங்கிழைத்துக் கொண்டனர்.
"(குர்ஆன் : 3:117

இனியவை ஐம்பது 47

(நம்பிக்கை)

வாழ்வில் வெற்றிபெற மிக மிக முக்கியமானது நம்பிக்கை. மாவீரன் நெப்போலியனிடம் இந்த நம்பிக்கை இருந்ததால்தான் மிகப்பெரிய சாதனைகளை அவனால் சாதிக்க முடிந்தது !
நெப்போலியன் சிறுவனாக இருந்தபோது ஒரு நாள் அவனது பாட்டி சிறுவனான அவனை அழைத்து ஒரு மிக உயர்ந்த பரிசைத் தந்தார். அது ஒரு அழகிய உயர்தரமான மரகதக்கல். அவர் நெப்போலியனிடம் கொடுத்து, "இதை மிகவும் கவனமாகப் பாதுகாக்க வேண்டும். ஏனெனில் இக் கல் யாரிடம் இருக்கிறதோ அவரைப் பிரான்ஸ் நாட்டின் மன்னராக்கக் கூடிய சக்தி வாய்ந்தது" என்றார்.
சிறுவயதில் நெப்போலியனும் இதைக்கேட்டு அப்படியே நம்பி, தன் வாழ்நாள் முழுவதும் அக்கல்லைப் பாதுகாத்தான்.
பின்னாளில் அவன் பிரான்ஸ் நாட்டின் அரசனானான். அப்படியானால், கல் உண்மையிலேயே மந்திர சக்தி வாய்ந்ததா? என்கிற கேள்விக்கு விடை காணப் பலரும் முயன்றனர்.
நெப்போலியன் இறந்தபின் அந்தக்கல் ஆய்வுக்கு உள்ளாக்கப்பட்டது. ஆய்வில் அது வெறும் போலியான கண்ணாடிக் கல் எனக் கண்டறியப்பட்டது !

அந்தக்கல் போலியாக இருந்தாலும் நெப்போலியனின் வாழ்வில் அது மந்திரக் கல்லாய் செயல்பட்டது. அந்தக் கல்லைக் பார்க்கும் போதெல்லாம் நெப்போலியனுக்குத் தனது சிறுவயது கனவு நினைவுக்கு வந்தது. ' நீ தான் பிரான்ஸ் அரசன் ' 'நீ தான் பிரான்ஸ் அரசன் ' என்று அவனுக்கு தொடர்ந்து நினைவூட்டிக் கொண்டே இருந்தது. அந்தக் கல் நெப்போலியனை வெற்றியில் நம்பிக்கை வைக்கத் தூண்டியது.
ஆகையால், நாம் எதை நம்பிக்கையோடு செய்தாலும் அது நமக்குச் சாதகமாகவே அமையும்.நாம் எதை உறுதியாக எண்ணுகிறோமோ அதன்படியே நமது வாழ்க்கையும் அமைகிறது.
"ஒருவன் மலை உச்சியில் இருந்த இயற்கை அழகை ரசித்துக் கொண்டிருந்தான். அமாவாசை இரவு நேரம் நெருங்கிக் கொண்டிருந்தது. திடீரென்று கால் தவறி அதள பாதாளத்தில் விழுந்த போது, தற்செயலாக பாறையின் விளிம்பில் நீட்டிக்கொண்டிருந்த ஒரு வேரைப் பற்றிக்கொண்டான்.
அப்போது அடர் இருள் அப்பிக் கொண்டிருந்தது. அவன் பிடி தளர்ந்தால் கீழே விழுந்து உயிர் போகும் அபாயம்! அவன் இது வரை கடவுளை நம்பியதில்லை. மரண பயத்தில் திடீர் கடவுள் நம்பிக்கை வந்தது. கடவுளை நினைத்து, நீ தான் காப்பாற்ற வேண்டும் என்று மன்றாடி வேண்டினான்.
அப்போது வானத்திலிருந்து ஒரு அசரீரி!
அசரீரி : 'நீ என்னை நம்ப மாட்டாய்!.
மனிதன் : கடவுளே, என்னைக் கைவிட்டு விடாதே. இந்த தருணத்தில் உன்னை விட்டால் என்னை யார் காப்பாற்றுவார் நிச்சயம் நம்புகிறேன்.
அசரீரி : எனக்கு நம்பிக்கை இல்லை.
மனிதன் : கடவுளே, உன் மீது எனக்கு நம்பிக்கை இருக்கிறது. நீ தான் காப்பாற்ற வேண்டும்.
அசரீரி : சரி, உன்னைக் காப்பாற்றுகிறேன். முதலில் நீ பிடித்திருக்கும் வேரை விட்டு விடு.
மனிதன் : வேரை விட்டு விட்டால் கீழே விழுந்து இறந்து விடுவேனே?
அதன் பின் வானத்தில் குரல் எதுவும் கேட்கவில்லை. பொழுது விடிந்தது. கீழேப் பார்த்தான். பூமியின் தரை அரையடியில் இருந்தது !

மழைக்காகப் பிரார்த்தனைக் கூட்டம் நடந்துகொண்டிருந்தது. பிரார்த்தனைக் கூட்டத்தில் கலந்து கொள்ள ஊரே கூடியிருந்தது. ஒரே ஒரு சிறுமி மட்டும் கையில் குடையுடன் வந்திருந்தாள்.
எல்லோரும் கேட்டனர், "இப்போதுதான் மழை இல்லையே. ஏன் குடையுடன் வந்திருக்கிறாய்?" என்று. அதற்கு அந்தச் சிறுமி, ''பிரார்த்தனை முடிந்ததும் மழை வருமே! அதனால் தான் குடை எடுத்து வந்தேன்" என்றாள்.
எல்லோரும் அவளது நம்பிக்கையைக் கண்டுப் பெரிதும் வியந்தார்கள்.
பிரார்த்தனை முடிந்ததும் மழைவரும் என்கிற அந்தச் சிறுமியின் மனத்தில் முளைவிட்ட நம்பிக்கை இயற்கையையே யோசிக்க வைத்தது. அவநம்பிக்கையுள்ள ஆயிரம் பேரைத் தண்டிப்பதைவிட நம்பிக்கை உடைய குழந்தைக்காக மழை பெய்விப்பது தன் கடமை என்று இயற்கை அன்னை புரிந்து கொண்டாள்.
சிறுமியின் நம்பிக்கை பொய்க்கவில்லை. பிரார்த்தனை முடிந்ததும் மழை பெய்தது. எல்லோரும் நனைந்தார்கள். சிறுமி மட்டும் நம்பிக்கை குடையில்.

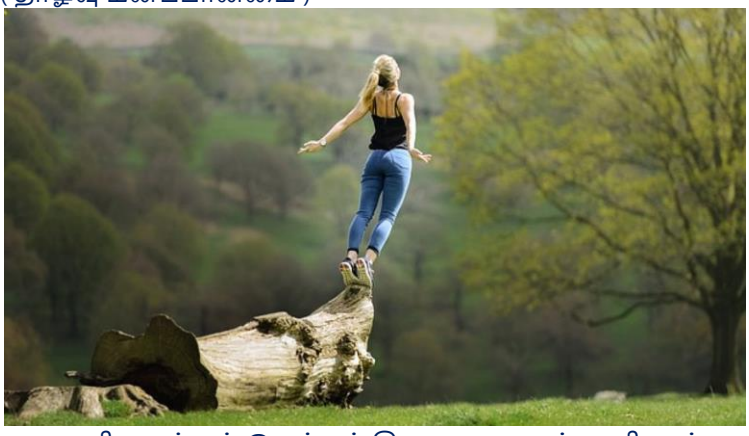
உங்கள் மீது நம்பிக்கை வையுங்கள். உங்கள் திறமை மீது நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். உங்கள் செயல்திறனுக்கு முடிவே இல்லை என்பதில் நம்பிக்கையோடு இருங்கள்.
அதுவாக நம்மால் நிச்சயம் வரமுடியும். அதற்குத் திடமான நாம் எதுவாக வரவேண்டும் என நினைக்கிறோமோ நம்பிக்கை வேண்டும். இந்த நம்பிக்கை ஒன்று மட்டும் இருந்தால் போதும் எந்தச் செயலிலும் வெற்றிபெற்றுவிடலாம்.
ஒரு இளைஞன் தன்னை சீடனாக சேர்த்துக்கொள்ளும்படி சூஃபி ஞானி ஒருவரிடம் வற்புறுத்திக் கேட்டான்.
'என்னை முழுமையாக நம்புகிறவர்களை மட்டுமே நான் என் சீடனாக ஏற்றுக் கொள்வேன்' என்றார் அந்த ஞானி.

அதற்கு அந்தச் சீடன், 'நான் உங்களை முழுமையாக நம்புகிறேன். என்னை சீடனாக ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்' என்றான்.

'சில நாட்கள் கழித்து பதில் சொல்கிறேன், அதுவரை இங்கேயே தங்கியிரு' என்று கூறினார் ஞானி.
மறுநாள் காலை, ஒரு பெரிய மரத்தின் அடியில் அந்த சூஃபி ஞானியின் அருகே ஒரு பெண் அமர்ந்து, மதுவை ஒரு கோப்பையில் அவருக்காக ஊற்றிக் கொண்டிருப்பதைக் கண்டான் அந்த இளைஞன்.
இதைப் பார்த்தவுடன், பெண் சகவாசமும், மதுப் பழக்கமும் உள்ள அந்த ஞானி, ஒரு ஏமாற்றுக்காரர் என்ற முடிவுக்கு வந்தான் இளைஞன்.
அந்த இளைஞனின் முகத்தில் காணப்பட்ட அவநம்பிக்கையை கவனித்த அந்த ஞானி அருகே அழைத்தார். அந்த பெண்ணின் முகத்திரையை விலக்கினார். அப்பெண் அந்த ஞானியின் தாயார்.
மது பாட்டிலில் இருந்ததை அவனிடம் குடிக்கக் குடித்தார். அதைக் குடித்துப் பார்த்து அது வெறும் தண்ணீர் என்பதை உணர்ந்தான் அந்த இளைஞன்.
ஞானி கூறினார், 'நீ கற்பனை செய்த அழகான பெண் எங்கே?உன்னால் ஒரு மூதாட்டியைக் கற்பனை செய முடியாதது ஏன் ? மது பாட்டிலில் இருந்தது வெறும் தண்ணீர் என்று ஏன் நினைக்கவில்லை' என்றார். தன்னை மன்னிக்கும்படி வேண்டினான் அந்த இளைஞன்.
'உன்னிடம் உள்ள நம்பிக்கை வற்புறுத்தி ஏற்படுத்தப்பட்டது. கட்டாயத்தின் பேரில் உள்ள நம்பிக்கை இப்பொழுதோ, எப்பொழுதோ நிச்சயம் உடைந்து போகும். உனது நம்பிக்கை, ஒரு முயற்சி. உண்மையான நம்பிக்கை ஒரு முயற்சியாக இருக்க முடியாது.
அதே சமயம் நம்பிக்கை வலுக்கட்டாயமாக இருக்கக் கூடாது. இயற்கையாக வரும்போது அது அழகாக இருக்கும். அப்போது அதை எதனாலும் அழிக்க முடியாது' என்று சூஃபி ஞானி கூறி அவனை அனுப்பி வைத்தார்.

இனியவை ஐம்பது 48

(தாழ்வு மனப்பான்மை)



ஒரு மனிதனுக்குள் இருக்கும் திறமையையும், அறிவாற்றலையும் வெளிக்காட்ட விடாமல் தாழ்வு மனப்பான்மையானது, அவர்களை படு குழியில் தள்ளும். கண்ணுக்கு தெரியாத தாழ்வு மனப்பான்மையை சிலர் பிடித்து தொங்கி கொண்டிருப்பர்.
என்ன தான் படித்து, என்னதான் வேலை செய்து, எவ்வளவு தான் சம்பாதித்தாலும் சில விஷயங்களில் 'இது நம்மால் முடியாது. இதற்கெல்லாம் நாம் தகுதியற்றவர்களே அல்ல.' என்று இவர்களாகவே கற்பனையாக நினைத்து கொண்டு தங்களுடைய வாழ்க்கையில் முன்னேற்றத்தை தாங்களாகவே தடை படுத்திக் கொள்வார்கள்.
இப்படி இருப்பவர்கள் வெளியிடங்களுக்கு வந்து நாலு பேரை பார்த்து, சிரித்து பேசி பழக கூட மாட்டார்கள். பேசினா இவங்க என்ன நினைப்பாங்க... அவங்க என்ன நினைப்பாங்கனு அடுத்தவங்கள பார்த்தே பயந்துட்டு இருப்பாங்க...
பெரும்பாலும் தாழ்வு மனப்பான்மை உள்ளவர்கள் தம்மைப் பிறருடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்துக் கொண்டே இருப்பார்கள். தாழ்வு மனப்பான்மை உள்ளவர்கள், தாம் குறைவானவர்கள், கீழ்நிலையில் உள்ளவர்கள், எதற்கும் பிரயோசனம் இல்லாதவர்கள் என்றே தம்மைப் பற்றி கருதுவார்கள். நீ வாழ பிறந்தாயா... அடுத்தவர்களுக்காக வாழ பிறந்தாயா...
பல பேர்க்கு ஆங்கிலம் தெரியலையேனு தாழ்வு மனப்பான்மை அதிகமா இருக்கு. உலகத்தில் பல நாட்டு மக்களுக்கு ஆங்கிலமே தெரியாது என்பது இவர்களுக்கு எங்கே தெரியபோகிறது ? லண்டன் வீதியில் பிச்சைகாரனும் ஆங்கிலத்தில் பேசுவான் என்று தெரியுமா...
ஆங்கிலம் என்பது மொழி.....அது அறிவு அல்ல....

பலர்... தாம் அழகா இல்ல..... வளர்ச்சி இல்ல...ஒல்லியா இருக்கோம், குண்டா இருக்கோம், பல் எடுப்பா இருக்கு, இப்படி இருக்கோம், அப்படி இருக்கோம்னு ஆண்டவனை அனுதினமும் திட்டிட்டு தாழ்வு மனப்பான்மைல அவதி பட்டுட்டு இருக்காங்க...
ஆண்டவன் தான் படைச்சிட்டானே, அவனை ஏன் கழுவி ஊத்தனும்... ஆக வேண்டியத பாக்கறத விட்டுட்டு...தாழ்வுமனப்பான்மையால் அவதிபடும் என் சொந்தங்களே... இதோ ஒரு தன்னம்பிக்கை ஏஞ்சலை அறிமுகப்படுத்துகிறேன்...

அமெரிக்காவின் டெக்ஸாஸைச் சேர்ந்த லிஸி வேலஸ்க்யூ ஸுக்கு அப்போது 17 வயது. ஒரு தடவை ஆன்-லைனில் மெயில் செக் செய்துகொண்டிருந்தபோது, 'The World's Ugliest Woman' (உலகின் அசிங்கமான பெண்மணி) என்ற தலைப்பில் தனது இன்பாக்ஸுக்கு வந்த ஒரு வீடியோ லிங்க்கை க்ளிக் செய்த லிஸிக்குப் பேரதிர்ச்சி. காரணம் - உலகின் அந்த அசிங்கமான பெண்மணி தான்தான் என்று அப்போதுதான் அவருக்குத் தெரிந்தது.
அவரது ஒவ்வொரு நடவடிக்கைகளையும், அவருக்கு இருக்கும் நோய்களையும் விவரமாகப் படம்பிடித்து அந்தத் தலைப்பில் வீடியோவாக வெளியிட்டிருந்தார்கள் சில விஷமிகள். இதில் கொடுமை என்னவென்றால், அந்த வீடியோவுக்கு வந்த கமென்ட்டுகள் கொடூர ரகத்தைச் சேர்ந்தவை.
'இவளைப் பார்ப்பதற்கு நான் குருடாகவே இருந்துவிடுவேன்!'
'இன்னுமா இவளை பெற்றோர் உயிருடன் வைத்திருக்கிறார்கள்?'
'இவளை நெருப்பில் எரித்துவிடலாம்!'
'இவள் தற்கொலை செய்து கொள்வதுதான் நாட்டுக்கு நல்லது!'
- என்று இரக்கமே இல்லாமல் வந்திருந்த கமெண்ட்டுகளைப் படித்துவிட்டு, பல வருடங்கள் தூங்காமல் அழுது புரண்டார் லிஸி.

வலது கண்ணில் சுத்தமாகப் பார்வை கிடையாது; இடது காது அறவே கேட்காது; எலும்புகளின் அடர்த்தி மிகவும் குறைவு; எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும் எடை கூடாது; வலது கால் அடிக்கடி வளைந்து, எலும்பு முறிவு ஏற்படும்.
பள்ளிப் பருவத்தில் நான் ஏகப்பட்ட கேலிகளையும், கிண்டல்களையும் சந்தித்தேன். 'என்னை ஏன் கருவிலேயே கலைக்க வில்லை' என்று என் பெற்றோரிடம் சண்டை போட்டேன். எனது டீன்-ஏஜில் என் வாழ்க்கை அவ்வளவுதான் என்று நினைத்தேன். தற்கொலை எண்ணம்கூட அடிக்கடி வரும். ஆனால், எனக்கே இப்படி இருந்தால் என்னைப் பெற்றவர்கள் எவ்வளவு அவமானப் பட்டிருப்பார்கள் என்று தோன்றியது.
எந்த தோற்றத்தை வைத்து என்னைக் கேலி செய்தார்களோ, அதே அழகின்மையை வைத்து ஏதாவது சாதிக்க வேண்டும் என்று விரும்பினேன். என்னை வைத்து வீடியோ தயார் செய்தவர்களின் லிங்க்கைக் கண்டுபிடித்தேன். 'நீங்கள் என்ன என்னைப் பற்றி வீடியோ வெளியிடுவது... நானே வெளியிடுவேன்' என்று அவர்களுக்குப் பதிலடி கொடுத்து, என்னுடைய அத்தனை வீடியோக்களையும் அப்லோட் செய்து, 'அழகாகப் பிறக்காதது என் தவறல்ல; அடுத்தவர்களின் உணர்வுகளைப் புண்படுத்தாதீர்கள்' என்ற கோரிக்கையை மையமாக வைத்து யூ-ட்யூப் சேனல் ஒன்று ஆரம்பித்தேன்.

ஆஸ்டினில் நடந்த சவுத்வெஸ்ட் ஃபிலிம் ஃபெஸ்டிவலில் 'A Brave Heart: The Lizzie Velasquez Story' என்ற பெயரில் 75 நிமிட டாக்குமென்டரி படம் ஒளிபரப்பாகி, அமெரிக்கா முழுதும் செம ஹிட் அடித்திருக்கிறது. '
லிஸி, இப்போது உலகின் அசிங்கமான பெண் அல்ல; உலகின் அதிக தன்னம்பிக்கை நிறைந்த பெண்!!

ஒருமுறை ஜனாதிபதி உமர் (ரலி) அவர்கள் மக்களுக்கு உணவு பரிமாறிக் கொண்டிருந்தார்கள். அப்போது ஒருவர் இடக்கரத்தால் சாப்பிட்டுக்கொண்டிருந்தார். அதைக்கண்ட ஜனாதிபதி அவர்கள், "அல்லாஹ்வின் அடிமையே! நீர் உமது வலக்கரத்தால் சாப்பிடுவீராக" என்றார்கள்.
அதற்கு அவர், "மூத்தா போரில் என் வலது கையில் காயப்பட்டுவிட்டது. அதனால் இயங்க இயலாத நிலைக்குப் போய்விட்டது" என்றார்.
இதைக் கேட்டவுடன் ஜனாதிபதி அவர்கள் அவர் நிலை கண்டு அங்கேயே உட்கார்ந்து அழ ஆரம்பித்துவிட்டார்கள். பிறகு, "நீர் உளூ செய்வதற்கு யார் உதவி செய்கிறார்?" "உமது துணிகளை யார் துவைத்து தருகிறார்?" "நீங்கள் குளிப்பதற்கு யார் உதவுகின்றார்?" இதற்கு யார்? அதற்கு யார்?" என்று (அன்றாட அலுவல்களை) விசாரித்துக் கொண்டேயிருந்தார்கள்.
பிறகு, அவருக்கு ஒரு பணியாளர், (முறையான) வாகனம், உணவு ஆகியவற்றை கொடுக்க உத்தரவிட்டார்கள்.
நூல்:- அல்ஃபாரூக் - அல்லாமா ஷிப்லி நுஅமானீ, இன்த மா இல்தகைத்து உமர் இப்னு கத்தாப் (ரலி)

இனியவை ஐம்பது 49

(தவறுகள் திருத்தப்படலாம்)

தவறு என்பதைத் தவிர்க்க இயலாது; அது இயல்பான விஷயம் என்பதை ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப் போக்குதான் நமக்கு வெற்றியை அள்ளித் தரும்.
நம்மில் பலர் தவறுகளை வெறுக்கிறோம். ஆனால், சிலர் தவறுகளைக் கண்டு அச்சப்படுவதில்லை.அவ்வாறு அஞ்சாதவர்கள்தான் வாழ்வில் வெற்றி பெறுகின்றனர்.
தவறு நிகழும்போது அதைக்கண்டு அஞ்சி ஓடுவது தவறு. அந்தத் தவறு எப்படி நிகழ்ந்தது என்று ஊன்றிக் கவனித்தால்தான் மீண்டும் அத்தவறு நிகழாது. இதைத்தான் ஒரு திரைப்பாடலில்,
"தவறு என்பது தவறி செய்வது
தப்பு என்பது தெரிந்து செய்வது
தவறு செய்தவன் திருந்தப் பார்க்கணும்
தப்பு செய்தவன் வருந்தியாகணும்" என்பார் கவிஞர் வாலி.
திருத்திக் கொள்ளப்படாத தவறுகள்தான் ஆபத்தானவை."ஒரு மனிதன் தவறு செய்யும் போது அதைத் திருத்திக் கொள்ள மறுத்தால், அவன் மேலும் ஒரு தவறு செய்கிறான்" என்கிறார் கன்பூசியஸ்.
"குறைகளைக் காண முயலாதே. திருத்தங்களைக் கண்டு பிடி" என்கிறார் ஹென்றி போர்டு.
ஆஸ்கார் வைல்ட் கூறுகிறார்: "தவறுகளை அனுபவங்களாகப் பார்க்க இயலும் "
நுண்ணுயிர்களை உருவாக்கி அதை நுண்ணோக்கி வழியே அறிவியல் அறிஞர் ஃபிளம்மிங் ஆய்வு செய்துகொண்டிருந்தார். அப்போது ஏதோ வேலையாக அவர் தனது ஆய்வை நிறுத்திவிட்டு வெளியே சென்றார். சிறிது நேரம் கழித்து வந்து பார்த்த ஃபிளம்மிங் நுண்ணுயிரிகளின் மீது பூஞ்சணம் படிந்து அதனை அழித்துவிட்டதை உணர்ந்தார்.

தனது இவ்வளவு கால ஆய்வுப் பொருள் அழிந்துவிட்டதை எண்ணி வருத்தப்படாமல், அந்தப் பூஞ்சணத்தை ஆராய்ந்தார் பிளம்மிங். அதுதான் இன்று மனிதகுலத்திற்குப் பெரிதும் பயனுள்ள மருந்தான பென்சிலின் கண்டுபிடிப்பிற்குக் காரணமாக அமைந்தது.
ஆகவே, தவறு நிகழ்ந்துவிட்டதே என எண்ணி வருத்தப்படாமல், அத்தவறு ஏன் நிகழ்ந்தது என ஆராய்ந்து தெளிவது அவசியமாகும்.
பல கண்டுபிடிப்புகள் விஞ்ஞானிகளின் தவறுதலால் நிகழ்ந்தவைதான்.
நாம் தினமும் அருந்தும் தேநீர்கூட இப்படி ஒரு தவறால் உருவானதுதான். சீனாவில் ஓர் அரசர் சுடுநீர் அருந்தும்போது அவரது கோப்பையில் அருகில் இருந்த செடியின் இலைகள் சில காற்றில் பறந்து வந்து விழுந்துவிட்டன. இலைகள் விழுந்த சுடுநீரை அரசர் அருந்தியபோது நீர் சுவையாக இருப்பதை உணர்ந்தார். அன்று தான் தேநீர் உருவானது.

பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் ஓர் அரசர் கப்பலில் பயணம் செய்து கொண்டிருந்தார். அப்போது ஒரு நாள் கப்பலின் சமையல்காரன் கடல் நீரில் ஒரு பெரிய வெள்ளைக் கல் மிதப்பதைக் கண்டான். உடனே அதை எடுத்து சமையல் அறையில் உள்ள பரணில் பத்திரப்படுத்தினான்.
ஒரு நாள் அரசருக்கும் பிற அதிகாரிகளுக்கும் விருந்து சமைத்துக் கொண்டிருந்தான். அப்போது திடீரென கப்பல் வேகமாக அசைந்ததில் பரணில் வைத்திருந்த அந்த வெள்ளைக் கல்லின் சிறுதுண்டு உணவில் விழுந்துவிட்டது. உடனே பதறிப்போன சமையல்காரன் எப்படியாவது அந்தக் கல்லை எடுத்துவிட முயன்றான்.
ஆனால், உணவில் விழுந்த கல் கரைந்துவிட்டது.உணவைக் கீழே கொட்டி மீண்டும் சமைக்கப் போதிய நேரம் இல்லை. எனவே வேறு வழியில்லாமல் அந்த உணவையே அரசருக்குப் பரிமாறினான் சமையல்காரன்.
உணவு வித்தியாசமான சுவையாக இருப்பதாக அரசர் பாராட்டினார். ஆச்சரியம் அடைந்த சமையல்காரன் அன்றிலிருந்து சிறிது வெள்ளைக் கல்லை உணவில் சேர்த்தான். இப்படி உருவானதுதான் சமையல் உப்பு.
ஆக மேற்கூறிய தவறுகளைச் செய்தவர்கள் நம்மில் சிலரைப் போல் தவறைக் கண்டு அஞ்சாமல் முயற்சி செய்து புதியவை தோன்றக் காரணமானார்கள். அவர்கள் தமது தவறுகளில் இருந்து கற்றுக் கொண்டார்கள்.
ஜெர்மானிய விஞ்ஞானியான ஐன்ஸ்டீன் நாஜிகளால் நாடு கடத்தப்பட்ட போது, அமெரிக்காவில் அடைக்கலம் புகுந்தார். அங்கே பிரின்ஸ்டன் நகரில் உள்ள ஆராய்ச்சிக் கூடம் அவருக்காக ஒதுக்கப்பட்டது.
முதன் முறையாக அந்த ஆராய்ச்சிக் கூடத்திற்கு அவரை அழைத்துச் சென்று சுற்றிக்காட்டி அவருக்குத் திருப்திதானா? ஏதும் வசதிக் குறைவு உள்ளனவா என்று அமெரிக்க விஞ்ஞானிகள் விசாரித்தனர்.
தயங்கிய குரலில் ஐன்ஸ்டீன் சொன்னார், "இங்கு எல்லாம் வசதியாகவே இருக்கிறது. ஒரே ஒரு குறைதான்" என்றார்.

"என்ன என்று சொல்லுங்கள். உடனே சரி செய்யப்படும்" என்றனர் அமெரிக்க விஞ்ஞானிகள்.
அறையின் ஓரத்தில் இருந்த குப்பைக் கூடைடைச் சுட்டிக்காட்டி ஐன்ஸ்டீன் சொன்னார், "இது ரொம்பவும் சிறியதாக இருக்கிறதே. கொஞ்சம் பெரிய குப்பைக் கூடையாக இருந்தால் நல்லது" என்றார். திகைத்துப்போன விஞ்ஞானிகள் பெரிய குப்பைக் கூடையா? எதற்கு? என்றார்கள்.

ஐன்ஸ்டீன் அமைதியாகச் சொன்னார், "நாம் என்ன பெரிய மேதாவியா? எல்லா ஆராய்ச்சிகளையும் முதலிலேயே சரியாக செய்ய... தப்பும் தவறுமாக முதலில் செய்வேன். எழுதி எழுதிப்பார்த்தால் எல்லாம் தப்புத் தப்பாக இருக்கும். உடனே ஒழித்து எறிந்துவிட்டு மீண்டும் மீண்டும் எழுதுவேன். இந்த முட்டாளுக்கு ஒரு விஷயத்தைச் சரியாகச் செய்ய நிறைய சந்தர்ப்பம் வேண்டும். தவறுகளைப் புதைக்கக் கொஞ்சம் பெரிய குப்பைக் கூடையும் வேண்டும்" என்றார்.
அறிவு ஜீவியான ஐன்ஸ்டீனே அப்படி என்றால்... நாம் கொஞ்சம் தவறுகள் செய்து, பிறகு திருத்திக் கொள்வதில் தவறேதுமில்லை தானே!
இஸ்லாம் தவறுகள் திருத்தப்பட வேண்டிய அவசியம் என்கிறது.
'நபி(ஸல்) அவர்கள் ஒரு முறை தொழுதார்கள் - கூட்டினார்களா குறைத்தார்களா என்பது எனக்குத் தெரியாது' என இப்ராஹீம் கூறுகிறார் -
தொழுகையை முடித்து ஸலாம் கூறியதும் 'இறைத்தூதர் அவர்களே! தொழுகையில் ஏதாவது மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளதா?' என்று கேட்கப்பட்டது. 'அது என்ன (அப்படியென்றால் என்ன)?' என்று நபி(ஸல்) கேட்டதும், 'நீங்கள் இப்படியல்லவா தொழுதீர்கள்' என அங்கிருந்தவர்கள் கூறினார்கள். (நீட்டியிருந்த) தங்களின் கால்களை நபி(ஸல்) மடக்கி, கிப்லாவை முன்னோக்கி இரண்டு ஸஜ்தாக்கள் செய்துவிட்டுப் பின்னர் ஸலாம் கூறினார்கள்.
அதன் பின்னர் அவர்கள் எங்களை முன்னோக்கித் திரும்பியமர்ந்து, 'தொழுகையில் ஏதாவது மாற்றங்கள் செய்யப்படுமானால் அதை உங்களுக்குத் தெரிவித்து விடுவேன். என்றாலும் நானும் உங்களைப் போன்ற மனிதன்தான். நீங்கள் மறந்து விடுவதைப் போன்று நானும் மறந்து விடுவேன். நான் (எதையாவது) மறந்துவிட்டால் எனக்கு ஞாபகப்படுத்துங்கள்.

உங்களில் ஒருவர் தங்களின் தொழுகையில் சந்தேகித்தால் உறுதியானதை அவர் தீர்மானிக்கட்டும். அத்தீர்மானத்தின் அடிப்படையில் தொழுகையைப் பூர்த்தி செய்து ஸலாம் சொல்லிய பின்னர் இரண்டு ஸஜ்தாக்கள் செய்யட்டும்' என்று கூறினார்கள்' என அப்துல்லாஹ் இப்னு மஸ்வூத்(ரலி) அறிவித்தார். (ஸஹீஹ் புகாரி : 401)
ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் நபியவர்கள் தனது ஓதலில் தயங்கியபோது, அவர்கள் உபை இப்னு கஅப்பிடம், "உங்களைத் தடுத்தது எது?", அதாவது, என்னைத் திருத்துவதிலிருந்து உங்களைத் தடுத்தது எது? இமாமைத் திருத்துவது அவசியமான ஒன்று என்பதை இது குறிக்கிறது. (நூல்: இப்னு உதைமீனின் அல்-ஷர்ஹ் அல்-மும்தி, பகுதி 3, பக். 346-347)

இனியவை ஐம்பது 50

(மனநிம்மதி)

மனித வாழ்வில் துன்பத்துடனும் கஷ்டத்துடனும் தான் மனநிம்மதி பெறப்படுகிறது.
குழந்தை உண்டாகி பெறுவோமா என்ற கஷ்டத்திற்குப் பின் பத்து மாத குழந்தைச் சுமையை இறக்கியபின், பிறந்த குழந்தையின் குரலை கேட்டதும் பெற்ற தாய்க்கு மன நிம்மதி.
பிறந்து இரண்டு வருடங்கள் ஆகியும் இன்னும் நடக்காத தன் குழந்தை மீது பட்ட கவலைக்கு திடீரென நடந்ததும் பெற்றவர்களுக்கு மனநிம்மதி
வயது வந்த தன் செல்ல மகள் வெளியில் சென்று நேரமாகியும் இன்னும் வரவில்லை என கஷ்டத்துடன் தவிக்கும் தாய்க்கு அவளைக் கண்ணில் கண்டதும் பின் வரும் மனநிம்மதி
கடன் வாங்கி மிகவும் கஷ்டப்பட்டுப் படிக்க வைத்த மகனுக்கு நல்ல வேலை கிடைத்துவிட்டால் தந்தைக்கு மன நிம்மதி.
பல வருடங்கள் வாடகை வீட்டில் இருந்து கஷ்டப்பட்டு விட்டு, ஒருவழியாக புது வீடு கட்டி அங்கு குடிபோகும்போது புது வீடு தரும் மன நிம்மதி.
வயசு ஏறிகிட்டே போது இன்னும் வரன் அமையவில்லை என்ற மனக் கஷ்டத்திற்கு நல்ல வரன் அமைந்து ஒரு கல்யாணத்த முடிச்சாச்சுன்னு அப்பா சொல்லும்போது மனநிம்மதி
கல்யாணம் ஆகி இத்தனை வருஷம் ஆகியும் குழந்தை உண்டாகவில்லையே என்ற கஷ்டத்திற்குப் பிறகு குழந்தை பேறு காலமாகி சுகப் பிரசவம் என்னும் போது மனநிம்மதி

பயிர் விதைத்தாகி விட்டது , வானத்தையும் நிலத்தையும் தான் நம்பிருக்கிறோம் என்ற சொன்ன விவசாயிக்கு மழையை கண்டதும் மனநிம்மதி
இப்படி நம் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு வகையில் துன்பத்துடன்தான் நிம்மதி அமைகிறது.
திருக்குர்ஆனில் மன நிம்மதி குறித்து இன்ஷிராஹ் - விரிவாக்கல் என்கிற ஓர் அத்தியாயத்தை இறக்கியருளியிருக்கிறான் இறைவன்
" நாம், உம் இதயத்தை உமக்காக விரிவாக்கவில்லையா?
மேலும், நாம் உம்மை விட்டும் உம் சுமையை இறக்கினோம்.
அது உம் முதுகை முறித்துக் கொண்டிருந்தது.
மேலும், நாம் உமக்காக உம்முடைய புகழை மேலோங்கச் செய்தோம்.
ஆதலின் நிச்சயமாகத் துன்பத்துடன் இன்பம் இருக்கிறது.
நிச்சயமாக துன்பத்துடன் இன்பம் இருக்கிறது.
எனவே, (வேலைகளிலிருந்து) நீர் ஓய்ந்ததும் (இறைவழியிலும், வணக்கத்திலும்) முயல்வீராக.
மேலும், முழு மனத்துடன் உம் இறைவன் பால் சார்ந்து விடுவீராக "
(குர்ஆன் : 94: 1 - 😎
உலகத்தில் துன்பமும் இன்பமும் உள்ளன. துன்பம் வந்தால் அதைத் தொடர்ந்து இன்பமும் நிச்சயமாக வரும் என்பதை இவ்வசனங்கள் குறிப்பிடுகிறது.
அல்லாஹ்வின் மீது நம்பிக்கை வைத்து பொறுமை கொண்டு அடுத்து நடைபெற வேண்டிய காரியங்களில் முயற்சி எடுத்தால் கட்டாயமாக அவற்றில் வெற்றியும் சுகமும் கிடைக்கும்.
எத்தகைய கஷ்டம் வந்தாலும் மனம் தளராமல் அல்லாஹ்வின் மீது நம்பிக்கை கொண்டு எடுத்த காரியத்தை நடத்தி வந்தால் முடிவில் வெற்றியும் சந்தோஷமும் கிடைக்கும் என்பதை 'துன்பத்துடன் இன்பம் இருக்கிறது ' என்ற வாக்கியம் அழுத்தம் திருத்தமாக மிகுந்த நம்பிக்கையோடு இரண்டு தடவை இறைவன் அறிவித்துள்ளான் .
இதனைக் குறித்து ஷெய்குல் அக்பர் (குத்திஸ ஸிர்ருஹு) அவர்கள் "துன்பத்துடன் இன்பம் இருக்கிறது. சுகமும் துக்கமும் கலந்தே இருக்கிறது: சுகம் மட்டும் தனியே வருவதையும் அதற்கு முன் துக்கம் மட்டும் தனியே ஒன்றுக்குப் பின் ஒன்றாக வருவதையும் இது குறிக்கவில்லை.
எனவேதான் இறைவன் இவ்வாயத்தை மடக்கிக் கூறியுள்ளான். துன்பத்திற்குள் இன்பம் என்பதின் உஜூது (உண்மை) இல்லாதிருந்தால் கஷ்டம் என்பதே இருக்காது.ஏனெனில், அழிவு எங்கும் வியாபித்து விடுமல்லவா?
இது போல இன்பத்திற்குள் துன்பம் என்பதின் உஜூது இல்லாதிருப்பின் இன்பம் என்பதே இராது. இவைகள் ஒன்றுக்கொன்று முரணானவைகளாக இருப்பதால்தான் வாழ்க்கையின் அர்த்தங்கள் உணரப்படுகின்றன" என்று கூறியுள்ளார்கள்

முன்னுரை : உணவு சாம்ராஜ்யம்

"பசி வந்திட பத்தும் பறந்து போம் என்பது பழமொழி.
என்னதான் வேலையில் மூழ்கி இருந்தாலும் வேளா வேளைக்கு சாப்பிடாவிட்டால் வயிற்றுக்குள் போராட்டமே நடக்கும் என்பதுதான் உண்மை.
அதனால் தான் 'வயிற்றுக்கு சோறிடவேண்டும் இங்கு வாழும் மனிதருக்கெல்லாம்' என்றான் தேசியக்கவி பாரதி.
நாம் மாய்ந்து மாய்ந்து உழைப்பதும் இந்த ஒரு சாண் வயிற்றுக்காகத்தான்.
எண் சாண் உடம்பிற்கு சிரசே பிரதானம்' என்று ஒரு பழமொழி! ஆனால் உண்மை அதுவல்ல; எண் சாண் உடம்புக்கு ஒரு சாண் வயிறுதான் பிரதானம்! ஆமாம்! வயிறு இல்லையென்றால் மனிதனுக்கு உயிர் இல்லை!
நமது உடலின் எல்லாப் பாகங்களுமே நம் ஆணைப்படிதான் இயங்குகின்றன. தலையிலிருந்து பாதம் முடிய தலையில் உள்ள கண்கள் நாம் சொன்னபடிதான் இமைக்கின்றன! காது கேட்பதும் கேளாமல் இருப்பதும் நமது

கட்டுப்பாட்டில்தான் உள்ளது. மூளை ஒரு கம்ப்யூட்டர்! அதனை இயக்குவதும் நாம்தான்! ஆனால் வயிறு? அது நமது கட்டுப்பாட்டில் இல்லை.
உடலுக்கு வேண்டிய உயிர்ச்சக்தியை உற்பத்தி செய்து கொடுப்பது வயிறு. அதற்கு வேண்டியது உணவு. இந்த உணவை நாம் வயிற்றுக்குத் தராவிடில், உடல் சோர்வடையும். கை, கால்கள் முடங்கிப்போகும். காது கேட்காது! கண்கள் பஞ்சடையும்! இன்னும் பல நோவுகள் ஏற்படும். சுருங்கச் சொன்னால், பசி வந்திட பத்தும் பறந்துபோகும். பசி எடுத்தவுடன் உணவை வயிற்றுக்குள் தள்ளிவிட வேன்டும். அதற்காக இரண்டுநாள் உணவை உள்ளே தள்ளிவிட முடியாது. சுவையாக உள்ளதே என்று அளவுக்கதிகமாக உண்டாலும் வயிறு ஏற்றுக்கொள்ளாது. காரணம் நமது வயிற்றின் கொள்ளளவு 946 ml தான் என மருத்துவ நிபுணர்கள் சொல்கிறார்கள். இந்த அளவிற்கு அதிகமாக உண்டால் வாய்வழியாக வெளியே அனுப்பிவிடும் (வாந்தி). அதையும் மீறி உள்ளே தங்கியுள்ள மிகுதியை ஆசனவாய்க்கு அனுப்பிவிடும் (பேதி). இதுவே வயிற்றின் தனித்துவம்.
உப்புக்கும் பாடி, புளிப்புக்கும் ஒரு கவிதை பாடும் ஒவ்வைப்பாட்டியார் வயிற்றுக்கும் ஒரு பாடல் பாடியுள்ளார்.

இதோ அது:
"ஒருநாள் உணவே ஒழிஎன்றால் ஒழியாய்!
இருநாளைக்கு ஏல் என்றால் ஏலாய்! ஒரு நாளும்
என் நோவு அறியாய் இருப்பைகூர் என் வயிறே.
உன்னோடு வாழ்தல் அரிது!'
அரிது ஆயினும் நம் சொல் கேளாத வயிற்றுடன் தானே நாம் வாழ்ந்துகொண்டிருக்கிறோம்! வாழ்க வயிறு!
ஒரு சாண் வயிறே இல்லாட்டா - இந்த
உலகத்தில் ஏது கலாட்டா ?
அரிசிப் பஞ்சமே வராட்டா - நம்ம
உசுரெ வாங்குமா பரோட்டா ?
... கவிஞர் தஞ்சை ராமைய்யாதாஸ் சிங்காரி படத்துக்காக எழுதிய இந்தப் பாடல் வரிகளை "திருக்குறளைவிட மேலான தெருக்குறள் " எனக் கலைவாணர் என் எஸ் கே சிலாகித்துப் பாராட்டியதாகத் தனது நினைவு நாடாக்கள் நூலில் குறிப்பிட்டிருப்பார் கவிஞர் வாலி.
சிங்காரி படப் பாடல் வரிகளில் பல வரலாற்றுச் செய்திகள் அடங்கியிருக்கின்றன. சிங்காரி படம் வெளிவந்த சமயம் நாற்பதுகளில் இந்தியாவை வாட்டிய பஞ்சத்துக்குப் பிறகான காலகட்டம்.. அமெரிக்கர்கள் தங்களிடம் மிதமிஞ்சியிருந்த கோதுமையை இந்தியாவுக்கு இலவசமாக அனுப்பிய நேரம்.
அதுவரையிலும் கோதுமையை அன்றாட உணவாக அறியாத தமிழர்களுக்குக் கோதுமை சார்ந்த உணவுப் பண்டங்கள் காலத்தின் கட்டாயத்தால் அறிமுகமாகின...
அப்படி அறிமுகமான பரோட்டாவை சாப்பிட நேர்ந்த முதல் தலைமுறை தழிழனின் ஆதங்கம் தான் இந்தப் பாடல். அன்று தமிழர்களைப் பாடாய்படுத்திய பரோட்டா இன்று சாதா,கொத்து, சில்லி, மட்டன், சிக்கன், முட்டை, வீச்சு எனப் பல்வேறு வடிவங்கள் கொண்டு தமிழரின் தவிர்க்க முடியாத அன்றாட உணவாகிவிட்டது ! அதாவது பசிக்கு உணவானது . பின் ருசிக்கு அடிமையானது இந்த உடல்
ஒரு குறிப்பிட்ட சமூகத்தின் உணவு கலாச்சாரம் மற்றும் பழக்க வழக்கம் அச்சமூகம் வாழும் நிலத்தின் விளைபொருட்கள், அந்நிலம் சார்ந்த தட்பவெப்பம், சமூகப் படிநிலை, பொருளாதாரச் சூழல் மற்றும் அந்தச் சமூகத்தின் பயண அனுபவங்கள் ஆகியவற்றைப் பொறுத்து அமையும்.
அந்நிய உணவுகளின் ருசியால் ஈர்க்கப்பட்டுப் பழகுவது, போர் மற்றும் பஞ்ச கட்டாயங்களால் அரசினால் கட்டாயமாக அறிமுகப்படுத்தப்படும் உணவு, சந்தை தேவையை முன்னிட்டு பெருவணிக நிறுவனங்களின் தந்திரமான விளம்பரங்களால் பழக்கப்படுத்தப்படும் உணவு எனவும் உணவு பழக்கங்களைப் பிரிக்கலாம். இங்கு தான் உணவின் சாம்ராஜ்யம் உலகை கைப்பற்றியது !

ஜெயமோகன் எழுதிய விசும்பு நூலிருந்து ...
நாக்கு ருசிக்கு உணவு சாம்ராஜ்யம் முதலிடம் கொடுத்து அத்தனையும் அடிமைப்படுத்தியது. நாக்கு ருசி என்னும் போதுதான் ஒரு சம்பவம் ஞாபகத்திற்கு வருகிறது. கிபி 1197 -ல் எகிப்தில் மிகப்பெரிய பஞ்சம் தலைவிரித்து ஆடியது.நபி யூசுப் (அலை) காலத்து 7 வருட பஞ்சம் போல இந்தப் பஞ்சமும் எகிப்து நாட்டையே கொடூரமாக சூரையாடியது.
1162 -ல் பாக்தாதில் பிறந்த அப்துல் லதீஃப் அல் பாக்தாதி என்பவர் வாழ்நாள் முழுக்க பிரயாணம் மேற்கொண்டவர். இவருக்கு ஹீப்ரூ உட்பட எட்டு மொழிகள் தெரியும். பயணத்தில் இவர் எழுதிய நூல் மனித உடலைப் பற்றியது. இந்நூல் 16-ம் நூற்றாண்டில் ஐரோப்பாவில் மருத்துவ கல்லூரியில் பாடமாக்கப்பட்டு கற்பிக்கப்பட்டது.
இவர் எகிப்து பஞ்சகாலமான கி.பி 1197 -ல் எகிப்துக்கு வந்தார். இங்குள்ள அஸ்ஹர் பள்ளியில் ஆசிரியாக இருந்து தன் கெய்ரோ (எகிப்து) அனுபவங்களை " அல் இஃபாதஹ் வல் இஃதிபார் என்ற நூலில் சொல்லி இருக்கிறார்.
கி.பி 1200 முதல் 1203 வரை தொடர்ச்சியாக 3 வருடம் நைல் நதி முற்றிலும் வற்றியது. எகிப்தை கொடுமையான பஞ்சம் பிடித்துக் கொண்டது. அதைப் போன்ற பெரும் பஞ்சங்களை அபூர்வமாகவே காணமுடியும் என்று லதீஃப் சொல்கிறார்.

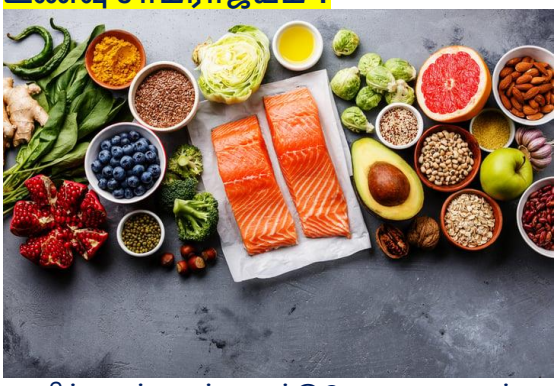
"பசியால் இறந்தவர்கள் மட்டும் அரசங்க கணக்குப்படி ஒன்றரை லட்சம். மக்கள் உணவுக்காக வெறிபிடித்து அலைந்தார்கள். கண்ணில் கண்ட பச்சைகளை எல்லாம் தின்றார்கள். கொலையும் கொள்ளையும் செய்தார்கள். நாய்நரிகளையெல்லாம் பிடித்து தின்றார்கள். புழுப்பூச்சிகளை விட்டு வைக்காமல் தின்றார்கள்.
பிறகு எதுவுமே எஞ்சாமலாயிற்று. எல்லாரும் பட்டினியானார்கள். அப்போதுதான் நரமாமிசம் தின்னும் வழக்கம் உருவாகியது.
மனிதனை மனிதன் தின்ன ஆரம்பித்தான்
"உண்மையாகவா?"
''ஆம். லதீஃப் அவர் பார்த்தவற்றை எழுதிவைத்திருக்கிறார். மிகையாகச் சொல்வது அவரது வழக்கம் இல்லை. அவர் விஞ்ஞானி"
"யார் சாப்பிட்டார்கள்?"
"எல்லாரும்தான். முதலில் இறந்தவர்களை சிலர் ரகசியமாக சுட்டு தின்றார்கள். மெல்ல மெல்ல அது பரவியது. ஆரம்பத்தில் இருந்த தயக்கங்கள் விலகியதும் எல்லாரும் கூட்டம் கூட்டமாக தின்ன ஆரம்பித்தார்கள். பிணங்கள் தீர்ந்ததும் வேட்டையாடத் தொடங்கிவிட்டார்கள்.
கும்பல் கும்பலாக கையில் ஆயுதங்களுடன் இறங்கி மனிதர்களைப் பிடித்து கொன்று உண்டார்கள். அதிகமும் குழந்தைகளையும் முதியவர்களையும்தான். சில நாட்களிலேயே அதில் ருசி கண்டுகொண்டார்கள். விதவிதமாக நரமாமிசத்தை சமைத்து உண்ண ஆரம்பித்தார்கள். தங்கள் தேவைக்கு மிஞ்சியதை விற்றார்கள். அது ஒரு வணிகமாக மாறியது.

கடைகளில் வேக வைத்த மனித மாமிசம் விற்கப்பட்டது. மிஸ்ர் என்ற ஊரில் விற்பனைக்காக கூடைகளில் பொரித்த குழந்தைகள் வைக்கப்பட்டிருப்பதை லதீஃப் கண்டாராம். மனித மாமிசம் உப்பிலிடப்பட்டு ஜாடிகளில் விதவிதமாக அலங்காரமாக வைக்கப்பட்டது. கூவி விற்கப்பட்டது..."
பிறகு வேறு ஊர்களிலிருந்து உணவு வந்ததும் பஞ்சம் அடங்க ஆரம்பித்தது. ஆனால் ஏராளமான மக்கள் இதில் ருசியும் இத்தொழிலில் சுகமும் கண்டுகொண்டார்கள். அவர்களை மனித வேட்டையிலிருந்து தடுக்க முடியவில்லை.

எகிப்திய அரசாங்கம் அவர்களை ஒடுக்க முனைந்தபோது அவர்கள் ஊர்களுக்கு வெளியே தனிச் சமூகங்களாக குடியேறினார்கள் வழிப்போக்கர்களை கொன்று தின்றார்கள். கெய்ரோவுக்கு வெளியே அப்படி ஒரு பகுதியை ராணுவம் தாக்கிய போது மலைபோல எலும்புகள் குவிந்து கிடப்பதைக் கண்டார்கள்.
மருத்துவர்களை நோயாளியைப் பார்க்க என்று கூட்டிச்சென்று கொன்று தின்பதும் மதகுருக்களை கூட்டிச் சென்று தின்பதும் சாதாரணமாக இருந்தது.. பிறகு மெல்ல இப்பழக்கம் அழிந்தது என்று
அப்துல் லதீஃப் அல் பாக்தாதி புத்தகத்தை முடிக்கிறார்.
ஆனால் உளவியாளர்களின் கொள்கைப்படி இத்தகைய பழக்கங்கள் அழியவே அழியாது. ஏதோ ஒருவகையில் உருமாறி அவை நீடிக்கும். நாம் கலாச்சாரம் என்று சொல்வதெல்லாம் இம்மாதிரி உருமாறிய பழக்கங்களின் தொகுப்பைத்தான்.." என்கிறார்கள்
"இப்போதும் மனிதமாமிசம் சாப்பிடுகிறார்களா ?"
"இருக்கலாம். எங்கோ சிலர் மிக ரகசியமாக சில சமயம் அது ஏதாவது மதச் சடங்கின் ஒரு பகுதியாக மாறியிருக்கும் வருடத்தில் ஒருநாள் சில நிபந்தனைகளுடன் உண்ணலாம். ஏதோ ஒரு வடிவில் கண்டிப்பாக அப்பழக்கம் இங்கே இருக்கும்...

ருசி என்பது அப்படிப்பட்டது. அது மொழி போல இரண்டுமே நாக்குடன் தொடர்புடையவை இரண்டுக்கும் மனிதனின் ஆழ்மனதுடன் நேரடியான தொடர்பு உண்டு பல்வேறு விஷயங்கள் புதைந்து மட்கி உருவான ஒன்றுதான் நம் ஆழ்மனம். மனிதனின் எந்த உணவுப்பழக்கமும் அழிந்து போகாது அது ருசியாக மாறி நாக்கில் வாழும். நாக்கு அதை தேடியபடியேதான் இருக்கும்.
இன்றும் எகிப்தில் வாங்காய் இனப் பழங்குடி மக்கள் நகங்களை மிக மிக நீளமாக வளர்க்கிறார்கள் சிப்பிகள் போல சுருண்டு.
"நகம் வளர்ப்பது பொழுதுபோக்கா?" என்று அந்த மக்களிடம் கேட்டால்,
"இல்லையில்லை. இது எங்கள் இனக்குழு வழக்கம். நான்கு வருடம் வரை வெட்டாமல் வளர்ப்போம். இப்போது இந்த வழக்கம் இங்கே அதிகமாக இல்லை. ஆனால் கிராமங்களில் நிறையபேர் வளர்க்கிறார்கள்..."
"சடங்குபோல?
''ஆமாம். ஆனால் வெறும் சடங்கு அல்ல. நாங்கள் நகங்களை ஏராளமாக வெட்டி ஒரு கலவையில் போட்டு ஆறு மாதகாலம் ஊறவைப்போம்.அப்படியே கரைந்து கலந்துவிடும். அது மிக மிகச் சுவையான ஒரு மது.."
அந்த மது பெயர் சாக்'ஷ் (SAX)
நர மாமிச ருசிப் பழக்கங்கள் அழியவே அழியாது. ஏதோ ஒருவகையில் உருமாறி அவை நீடிக்கும். நாம் கலாச்சாரம் என்று சொல்வதெல்லாம் இம்மாதிரி உருமாறிய சாக்'ஷ் மது மாதிரி ! என்கிறார்கள் உளவியலாளர்கள்.
இந்த தொடர் பதிவுக்கு " நாக்கு ருசி " என்றுதான் பெயர் சூட்டி பின்தான் "உணவு சாம்ராஜ்யம் " என்று மாற்றிக் கொண்டேன்.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 1



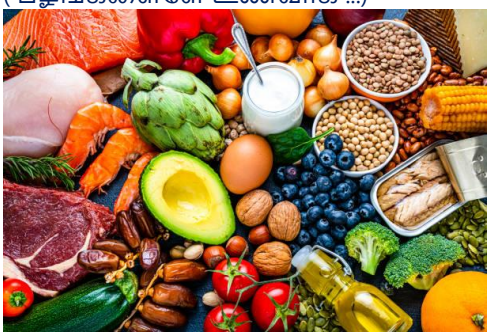
'உயிர் வாழ்வதற்கு மட்டுமே உணவு' என்று எண்ணியது ஆரம்ப கால சிந்தனையில் விஞ்ஞானம் மூலம் நமக்கு அறிவிக்கப்பட்டது.
நாம் சாப்பிட்ட உணவு உடலில் என்னென்ன மாற்றங்கள் எல்லாம் செய்கிறது என்பதை விஞ்ஞானம் குறிப்பிட்டுக்காட்டுகிறது
- நம் உடலின் பெரும்பாலான மாலிக்குள் கூட்டனுக்குள் பாதிக்கு மேல் பதினைந்து நாட்களில் புதுப்பிக்கப்படுகின்றன.
- நம் உடலின் எலும்பில் உள்ள கால்சியம் நான்கு வருடத்தில் பாதிக்கு மேல் புதுசு ஆகிறது.
- 86 நாட்களில் நாம் தசைநார்களிலும் மூளையிலும் உள்ள புரோட்டின் வஸ்துக்களும் அனைத்தும் தீர்ந்து போகின்றன.
- சுவாச பையில் உள்ள புரோட்டீன்கள் 43 நாட்களிலும் வயிற்றில் உள்ள புரோட்டீன்கள் 12 நாட்களிலும் தீர்ந்து போகின்றன.
- எலும்பின் கால்சியத்து மொத்த வாழ்வு 14 வருஷத்தில் தீர்ந்து போய் விடுகின்றன.
- நம் ரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பணுக்கள் ஒரே ஒரு செகண்டுக்கு 30 லட்சம் புதுப்பிக்கப்படுகிறது. இவையெல்லாம் அவ்வப்போது புதுப்பிக்க ஆரோக்கியமான நம் உடல் நாம் சாப்பிடும் உணவுகளைதான் பயன்படுத்துகிறது அதுவே, அந்த 'உணவுவே மருந்து' என்ற சிந்தனையை நவீன மருத்துவ விஞ்ஞானத்தின் மூலம் நமக்கு அறிவிக்கப்பட்டது.

உணவே மருந்து சொன்னது அந்த காலகட்டத்தில் ஒவ்வொரு உணவும் மருந்து என்பது அவர்களுக்கு தெரியாது. ஆனால் இன்றைய சூழலில் ஒவ்வொரு உணவும் மருந்தாக பார்க்கப்படுகிறது.
உதாரணம் கடுகு திப்பிலி பூண்டு எதை சாப்பிட்டால் இது குணமாகும் எதை சாப்பிட்டால் இது குணமாகும் சாப்பாட்டில் இது இருந்தால் இது உங்களுக்கு மருந்தாகும். நீங்கள் வாழைப்பழம் எடுத்துக் கொண்டால் ஆண்மை விருத்தியாகும். நீங்கள் மஞ்சள் எடுத்துக் கொண்டால் உங்களுக்கு தோல் சம்பந்தமான வியாதிகள் வராது. அப்படி இருக்கையில் ஒவ்வொரு உணவும் மருந்தாக சொல்லப்பட்டு, இன்று மருந்தே உணவு என்று சொல்கிறார்கள். நாம் உண்ணும் உணவே நமக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் வியாதிகளுக்கு தேவையான மருந்தினை உற்பத்தி செய்யும். அல்லது மருந்தாக வேலை செய்யும்.
இதன் விபரம் புரியாத மனிதனுக்கு ஒரு அடையாளம் காண்பிப்பது போல இயற்கை சில ஆச்சர்யங்களை செய்து காண்பிக்கின்றது !

அதாவது நமது உடல் உறுப்புக்கள் என்னவிதமான காய் கனிகளை உட்கொண்டால் ஆரோக்கியமாக இருக்குமோ அவற்றையெல்லாம் நமது உடல் உறுப்புக்களை போலவே அடையாளமிட்டு காண்பிப்பது மிகப்பெரும் ஆச்சரியம்.
உதாரணத்திற்காக சில ,
கண்களுக்கு கண்களின் கருவிழி போன்ற கேரட்டின் குறுக்கு வெட்டு தோற்றம்.
இதயம் வளமாக வேலை செய்வதற்கு தக்காளி.
கிட்னி நன்றாக வேலை செய்ய கிட்னி பீன்ஸ்.
காதுகள்,செவிப்பறை நன்றாக வேலை செய்ய காதுகளைப்போன்ற காளான்.
மேலும் விபரங்களுக்கு இணைத்துள்ள படங்களை பாருங்கள்.
நமக்கு தேவையான உடலுறுப்புக்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு நாம் என்னென்ன வகையான உணவுப்பொருள்கள்,காய் கனிகளை தேர்ந்தெடுத்து உண்ணவேண்டும் என்று உடலுறுப்புகளின் உருவம் போலவே காய்கனிகளும் இயற்கையாகவே இருப்பது வியப்பும்,ஆச்சர்யமும் தானே?
திருக்குர்ஆனில் அல்லாஹ் :
فَلْيَنْظُرِ الْاِنْسَانُ اِلٰى طَعَامِهٖۤ
மனிதன் தன்னுடைய உணவை (அது எங்கிருந்து எவ்வாறு எந்த அமைப்பில் வருகின்றது என்பதைச்) சிறிது கவனித்துப் பார்க்கவும். (குர்ஆன் : 80:24)

உணவு சாம்ராஜ்யம் 2

(பழங்களைளே உணவாக ...)



உலகம் 70% அளவு தண்ணீரால் சூழப்பட்டிருக்கிறது. மனித உடலில் 80% நீர்ச் சத்து உள்ளது.பழங்களிலும் 80% நீர்ச் சத்து உள்ளது. பொதுவாக நாம் உண்ணும் உணவில் நீர்ச் சத்து அதிகம் இருப்பது நல்லது. அப்படிப்பட்ட உணவுகள் முக்கியமாகப் பழங்களும் காய்கறிகளும்தான். உலகோடு உடலை ஒத்து வாழச் செய்ய 80% நீர்ச்சத்து உள்ள பழங்களைச் சாப்பிடுவதே சிறப்பாகும்.
நீர்ச் சத்துள்ள காய்கறிகளையும், பழங்களையும் ஏன் அதிகம் சாப்பிட வேண்டும்? திட உணவுகளைச் சாப்பிடும்போது அவை ஜீரணிக்க அதிக நேரமாகும். அதுவே ஒரு கப் பழ சாலட் அரைமணி நேரத்தில் ஜீரணமாகிவிடும். இதையே பழச்சாறாகச் சாப்பிடும்போது அதன் சத்துக்கள் ரத்தத்தில் வெகு வேகமாகக் கலந்துவிடும். இதனால் உடலின் சக்தி, உணவை ஜீரணிக்கச் செலவிடுவதற்குப் பதிலாக உடலின் வேறு செயல்பாடுகளுக்குப் பயன்படக்கூடும்!

பழங்களில் உடலுக்கு அதிகம் சேரக் கூடாத கெட்ட கொழுப்புச் சத்துக்கள் இல்லை. ஆனால், பால், மாமிசம் போன்ற மிருகங்களிடமிருந்து கிடைக்கக்கூடிய உணவுப் பொருட்களில் கொழுப்புச் சத்து அதிகமாக உள்ளது. அநேகம் பேருக்குத் தெரியாத ஒரு விஷயம், மூளை சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்ய அதிகம் உதவுவது பழங்கள்தான். பழங்கள் நமது மூளைக்கு நேர்மறை அதிர்வுகளைத் தருகின்றன. இதற்கு என்ன காரணம் என்பதை விஞ்ஞானிகள் ஆராய்ந்துகொண்டு இருக்கின்றனர்.
நல்ல பழங்களைத் தினமும் சாப்பிட்டால், எந்த ஒரு விஷயத்தையும் எளிதில் ஞாபகத்துக்குக் கொண்டு வரலாம். பரீட்சைக்குத் தயாராகும் குழந்தைகள் பழம் சாப்பிடுவது நல்லது. இது நிச்சயம் தேர்வில் வெற்றியைப் பெற்றுத் தரும்.
அன்றாடம் பழங்களைச் சாப்பிடுவதால் புற்று நோய், இருதய நோய், மாரடைப்பு, மறதி, காட்ராக்ட் மற்றும் மூப்பில் வரக்கூடிய பல நோய்களைத் தடுக்கலாம். பழங்களைச் சாப்பிடுவதால் நமக்கு மன அழுத்தம் ஏற்படாமல் தடுக்கலாம்.
இத்தனை நன்மைகள் இருந்தும் மக்கள் ஏன் அதிகம் பழங்களைச் சாப்பிடுவதில்லை? அவர்கள் மனதில் பழங்கள் மிக விலை உயர்ந்தவை என்ற எண்ணம் பதிந்துள்ளது. நன்றாகச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். பணத்தைப் பலவித உணவுகளுக்கு எப்படியெல்லாம் செலவழிக்கிறீர்கள்? அதில் சிலவற்றைத் தவிர்த்து, அதற்குப் பதில் பழங்களை வாங்கி சாப்பிட்டுப் பயனடையுங்கள்.

பழங்கள் மட்டுமல்லாமல் பழரசங்களையும் சாப்பிடலாம். இவற்றைத் தொடர்ந்து முப்பது நாட்கள் சாப்பிட்டால்தான் அதன் பலனை நாம் அறிய முடியும். சாப்பாட்டைச் சாப்பிடுவதற்கு இருபது நிமிடங்களுக்கு முன் பழரசம் அருந்தலாம். அதன் நல்ல சத்துக்கள் ரத்தத்தில் எளிதில் கலக்கும்.
பழங்களைச் சாப்பிடுவது நம் மனதுக்கு இதமளிக்க முக்கியக் காரணம், இதனைப் பெற நாம் யாரையும் வதைக்கவில்லை, இம்சிக்கவில்லை. மரத்தில் காய்த்து, கனிந்து தொங்கிக்கொண்டு இருக்கும் அவை, நீங்கள் பறித்துச் செல்லக் காத்திருக்கின்றன. பழங்களைச் சாப்பிடுவதால் நாம் இயற்கைக்கு உறுதுணையாக இருக்கிறோம். எப்படி?

பழத்தைத் தின்னும் நாம் கொட்டையை வீசி எறிகிறோம். இதனால் நாம், செடிகள் பல இடங்களில் வளர உதவுகிறோம். இப்படித் தன் இனம் பரவுவதை எதிர்பார்த்துத்தான் மரத்தில் பழுத்துத் தொங்கும் பழங்களும் காத்திருக்கின்றன.
பழங்கள்... நார்ச் சத்து, நீர்ச்சத்து, வைட்டமின் சி நிரம்பியவை. அதோடு நமது திசுக்களை அழித்துவிடாமல் பாதுகாக்கும் பைடோ கெமிக்கல்ஸ் நிரம்பியவை. இதனால் பழங்களைச் சாப்பிடுவதால் நோய் வராமல் தடுக்க முடியும்.
ஒரு மனிதனின் உணவு முறை எப்படி இருக்க வேண்டும்?
முதலில் பழரசம் அல்லது பழங்களைச் சாப்பிட்டு உணவைத் தொடங்க வேண்டும். இதனால் வயிற்றில் ஏற்படும் சுகத்தை உணர்வீர்கள். நிச்சயமாகப் பழம் சாப்பிடும்போது வயிறு காலியாக இருக்க வேண்டும்.

நீங்கள் இரண்டு ரொட்டி அல்லது சப்பாத்தி முதலில் சாப்பிடுகிறீர்கள் என்று வைத்து கொள்வோம். பிறகு நீங்கள் ஒரு கப் நறுக்கிய பழங்கள் சாப்பிடுகிறீர்கள் . உங்கள் வயிற்றில் என்ன நடக்கும் தெரியுமா.
பொதுவாக ரொட்டி / சப்பாத்தி / அல்லது மற்ற உணவுகள் செரிமானம் ஆவது கொஞ்சம் நேரம் ஆகும். ஆனால் பழங்கள் சீக்கிரம் செரித்துவிடும்.
இங்குதான் பிரச்னை. பழம் செரித்து வயிற்றில் இருந்து குடலுக்கு செல்ல எத்தனிக்கும் ஆனால் அதன் பயணம் செரிக்காமல் ரொட்டி துண்டுகள் பாதை மறித்து வழி விட மறுக்கும்.
நேரம் ஆக ஆக வயிற்றில் உள்ள உணவுகள் அங்கு சுரக்கும் அமிலத்தால் புளித்து போய்விடும். அப்பொழுது கூட்டாக அனைத்து உணவும் (பழங்கள்) வீணாக போய்விடும் .பொதுவாக நீங்கள் பழம் சாப்பிடுவது உணவு எடுப்பதற்கு முன் என்பது சாலச் சிறந்தது.

திருக்குர்ஆன் (2:259) என்ற ஒரு வசனத்தில் பழங்களை உணவாக உட்கொண்ட ஒரு நபியவர்களின் ஒரு சம்பவத்தைக் குறிப்பிடுகிறான்.
உஜைர் நபியவர்கள் பைத்துல் முகத்தஸ் என்ற மஸ்ஜித்திற்கு பக்கத்திலுள்ள அவ்வூருக்குள் சென்று மரத்தினடியில் இறங்கி, அங்கு தமது கழுதையைக் கட்டி வைத்து விட்டு, ஊர் முழுவதையும் சுற்றிப் பார்த்து ஒருவரையும் காணாததால் மேற்கண்டவாறு அவ்வூரைப் பற்றி "இவ்வூர் (இவ்வாறு அழிந்து) மரித்தபின் இதனை அல்லாஹ் எப்படி உயிர்ப்பிப்பான்?" என்று (வியந்து) கூறினார்;
கூறிவிட்டுப் பக்கத்திலிருந்த மரங்களில் அத்திப் பழங்களைப் பறித்துப் புசித்து, திராட்சைப் பழத்திலிருந்து ரசமெடுத்து அருந்தி விட்டு தூங்கி விட்டார்கள். அப்பொழுது இறைவன் அவரை மரணிக்கச் செய்து விட்டான்.
அப்போது அவர் நல்ல வாலிப பிராயமுள்ளவராக இருந்தார். அவரது உணவும் பானமுமாகிய அத்திப் பழம், திராட்சைப் பழம். திராட்சை ரசம் ஆகியவற்றில் எஞ்சியவைகளும் அவர் அருகிலேயே இருந்தன.
அல்லாஹ் அவரை நூறாண்டுகள் வரை இறந்து போகும்படிச் செய்தான்; பின்னர் அவரை உயிர்பெற்றெழும்படிச் செய்து, "எவ்வளவு காலம் (இந்நிலையில்) இருந்தீர்?" என்று அவரைக் கேட்டான்; அதற்கவர், "ஒரு நாள் அல்லது ஒரு நாளின் சிறு பகுதியில் (இவ்வாறு) இருந்தேன்" என்று கூறினார்;

"இல்லை நீர் (இந்நிலையில்) நூறாண்டுகள் இருந்தீர்! இதோ பாரும் உம்முடைய உணவையும், உம்முடைய பானத்தையும்; (கெட்டுப் போகாமையினால்) அவை எந்த விதத்திலும் மாறுதலடையவில்லை என்று இறைவன் தன் வல்லமை எடுத்துக் கூறினான்.
பொதுவாக ஞானிகள், துறவிகள் காட்டில் வாழ்வதால், சமையல் செய்த உணவுகள் கிடைக்காது எனவே பழங்கள், காய்கறிகள், கிழங்குகள் போன்றவற்றைதான் உணவாக உட்கொள்வார்கள்.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 3

(இறைநேசர்களை உலகுக்கு காட்டிக் கொடுத்த ஹோட்டல் சாப்பாடு)

அம்மா, பாட்டிகள் அன்பு , கரிசனம், நம் மேல் உள்ள ஈர்ப்பு இவைகளுடன் எப்போது எதை எதை சாப்பாட்டில் சேர்க்க வேண்டும் என தெரிந்த அந்த கை பக்குவம். எல்லாம் சேர்ந்துதான் சாப்பாட்டின் ருசி.
பாட்டிகள் விவரம் தெரிந்த மனோதத்துவ மருத்துவர்கள்..சரியா சாப்பிட மாட்டேங்கிறான்.அவனுக்கு முருங்கை கீரை வாடை காட்டு..வயிறு சரியில்லை போல .. இன்று மிளகு குழம்பு வைக்கலாம்..
வீட்டில் முன் வாசலில் நுழையும் முன் தாளித வாடை என்ன குழம்பு என்று உணர்த்தி உமிழ்நீர் சுரக்க வைத்து விடும்..
வீட்டை விட்டு வெளியூர் செல்ல வேண்டியதிருக்கிறது. அந்த தருணத்தில் பாட்டி, அம்மா வீட்டு சாப்பாடுக்கு எங்கே போவது ? ஏதாவது மெஸ் அல்லது நல்ல ஹோட்டலுக்குத் தான் போயாக வேண்டும்.
ஒரு நல்ல ஹோட்டல் உணவு என்பது கொள்முதல் முதல் வாடிக்கையாளருக்கு பரிமாறும் வரை பல தர கட்டுப்பாடுகளுக்கு உள்ளாகின்றது.
சரவண பவன் அண்ணாச்சி துபையில் சரவண பவன் ஹோட்டல் தொடங்கிய காலம். சட்னிக்கு தேங்காய் கொள்முதல் செய்ய வேண்டும். கூட இருந்த மற்றொரு பெரிய முதலாளியுடன் அண்ணாச்சி கடைக்கு கிளம்பினார்.

ஒவ்வொரு கடையாக ஏறுவதும் தேங்காயை தட்டி பார்ப்பதுமாக பல கடைகள் ஏறியும் ஒன்றையும் முடிவு செய்யவில்லை. கூட வந்த முதலாளி ஏன் ஒன்றும் சரியாக இல்லையா என்று கேட்டார்.
அதற்கு அண்ணாச்சி சட்னிக்கு தேங்காய் அரைக்காயாக இருக்க வேண்டும். அப்போதான் சட்னி நன்றாக இருக்கும், இங்கே பார்த்தது எல்லாம் முற்றல் தேங்காயாக உள்ளது என்று கூறினார்.
இவ்வளவு தொழில் தர்மம் பார்த்த அண்ணாச்சி தூத்துக்குடி மாவட்டம், திருச்செந்தூர் வட்டம் புன்னை நகர் எனும் ஊரைச் சேர்ந்த பி. ராஜகோபால் ஆவார்.
இவருக்கு சரவண பவன் என்னும் தென்னிந்திய சைவ உணவு வகைகள் விற்பனை செய்யும் உணவகம் சென்னையில் 25 கிளைகளும், காஞ்சிபுரம், புதுடெல்லி ஆகிய ஊர்களில் தலா இரு கிளைகளும், வேலூர் மற்றும் புன்னை நகர் ஆகிய ஊர்களில் ஒரு கிளையும் என மொத்தம் 31 கிளைகள் உள்ளன.அமெரிக்கா,

கனடா,இலண்டன், பாரிசு, சிங்கப்பூர், மலேசியா, துபாய் என உலகெங்கும் வெளிநாட்டு விற்பனை உரிமை கிளைகளும் கொண்டுள்ளது.
ஆக முதலாவது காரணம் பொருள் கொள்முதல் கட்டுப்பாடு.
இரண்டாவது காரணம் திட்டம். அதாவது பொருட்கள் சரியான அளவில் சேர்க்கப் படவேண்டும்.
மூன்றாவதாக சமைக்கும் முறை சரியாக இருக்கவேண்டும். சரியான வேவு (பதமாக) இருக்கவேண்டும்.
நான்காவது பரிமாறும் முறை. ஒரு தோசையை பிரமிட் மாதிரி செய்து வைத்தல் போன்றவை.
ஆனால் இவை மாத்திரம் விருப்பத்திற்கு காரணம் ஆக மாட்டா. சுவையில் வித்யாசம் வருவதற்காக சில சின்ன சின்ன சேருவகைகள் உண்டு. உதாரணமாக இட்லி சாம்பாரில் சிறிது வெல்லம் சேர்த்தல் போன்றவை.
நீங்கள் கேட்பது புரிகிறது. அது சரி, சாப்பிடப்போகும் ஹோட்டலில் இந்த திட்டம் இருக்கின்றதா என்று கேட்டா சாப்பிட முடியும் ?

எல்லாருக்குமே உணவு கொடுப்பினை அம்மா கையால சாப்பாடு, கணவன் அல்லது மனைவி கையால சாப்பாடு, சமைக்க தெரிந்த மாமியார் கையால சாப்பாடு அப்படி கிடைக்குமா தெரியாது.
இந்திய ஜனாபதி அப்துல் கலாம் வருட கணக்கில் சிற்றுண்டி ஓட்டல் இப்படி தான் உண்டார்.
இறைநேசர்களை உலகுக்கு காட்டிக் கொடுத்த ஹோட்டல் சாப்பாடு
ஆசியா மைனரி மேற்கு கரையில் உள்ள ஷர்மினாவுக்கு 50 மைல் தெற்கே உள்ள இபிஸியஸ் (Ephesus) நகரத்தில் ஏழு வாலிபர்கள் ஏக இறைவழிபாட்டில் ஈடுபட்டு வந்தார்கள்.
கிபி 249 முதல் கிபி 251 வரை ஆட்சி புரிந்து வந்த டிஷியஸ் (Decius) என்ற அரசன் சிலை வணங்கக் காரணமாக இருந்ததால் வாலிபர்களின் ஏக இறைவழிபாட்டிற்கு இன்னல் பல விளைவித்து அவர்களை துன்பத்தினான்.
அரசனின் தொல்லையிலிருந்து தங்களை தற்காத்துக் கொள்ளும் பொருட்டு வாலிபர்கள் ஊரை விட்டு வெளியேறி அருகில் உள்ள மலைக் குகை ஒன்றை தேர்ந்தெடுத்து அங்கு சென்று இறை வழிபாட்டில் மூழ்கினார்கள்.

சிறிது நேரத்தில் உறக்கம் அவர்களே ஆட்கொண்டது அப்படியே அயர்ந்த உறக்கத்தில் ஆழ்ந்துவிட்டார்கள் அதுவும் 300 வருடம் உறங்கிக் கொண்டே இருந்தார்கள். இப்படி ஒரு அற்புத நிகழ்வை குர்ஆன் குறிப்பிடுகின்றது.
உறக்கம் தெளிந்து விழித்த போது அவர்களுக்கு நன்கு பசித்தது.
" ஒரு நாள் அல்லது ஒரு நாளின் சிறிது நேரம் உறங்கி இருப்போம் என்று கருதி தங்களின் ஒருவரிடம் வெள்ளிக் காசு கொடுத்து ஊருக்குள் சென்று நல்ல உணவுப் பொருள் எது எங்கிருக்கிறது என்பதை தேடிப்பார்த்து அதில் சிறிது வாங்கி வரவும் " (குர்ஆன் 18:19)
அவர் கொண்டு சென்ற வெள்ளிக் காசுகள் 300 வருடத்திற்கு முந்தையவைகள் எனவே ஹோட்டல் கடைக்காரர்கள் செல்லாதவை என்று வாங்க மறுத்துவிட்டனர்.
இறுதியில் அவர் புதையல் ஏதேனும் எடுத்திருப்பார் என்று அரசனிடம் கூட்டிச் சென்றனர். அந்த வெள்ளி காசுகளை வாங்கி பார்த்த அரசன் அவை 300 ஆண்டுகளுக்கு முந்தைய பழைய நாணயங்களாக இருப்பதை கண்டு அதிசயத்தை விசாரித்தான். இந்த அரசன் இரண்டாவது தியோஷியஸ்.
உணவு வாங்க வந்த வாலிபரின் வாயிலாக குகை தோழர்களை பற்றி அறிந்த அரசன் அவரையும் அழைத்துக் கொண்டு குகைச் சென்றான் அப்போதுதான் உணவு வாங்க வந்த வாலிபருக்கு தாங்கள் 300 ஆண்டுகள் உறங்கிவிட்ட உண்மை புலப்பட்டது.
வந்த தோழர் குகைக்குள் குதித்து குகையின் வாயிலை மூடிவிட்டார். குகைத் தோழர்கள் இறை வல்லமையை தங்கள் மூலமாக இறைவன் உலகுக்கு அறிவித்திருக்கிறான் என்பதை உணர்ந்து கொண்டார்கள்.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 4

(நன்றி செலுத்தும் நாள் விருந்து ('தேங்க்ஸ் கிவ்விங் டே').

உயிரினங்களில் பெரும்பாலானவை நன்றி உணர்வைக் கொண்டிருக்கின்றன. ஆனால், இயற்கைக்கு நன்றி சொல்லும் நிகழ்வை ஒவ்வொரு நாட்டிலும் வெவ்வேறு விதங்களாக மக்கள் கொண்டாடுகின்றனர்.
கனடா, அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் திருவிழாவாகக் கொண்டாடப்படுகிறது நன்றி செலுத்தும் நாள் ('தேங்க்ஸ் கிவ்விங் டே'). ஆண்டுதோறும் நவம்பரில் நான்காம் வியாழக்கிழமை உற்சாகத்துடன் அனைவராலும் மிகச் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்படும்

இந்த நாளில், தித்திக்கும் பூசணி அல்வா, பக்குவமாய் வெட்டி சமைத்த வான்கோழி.. என்று கொண்டாட்டம் களைகட்டுகிறது. பெற்றோர், உடன்பிறப்புகள், நட்புகள் எல்லோரும் வெவ்வேறு இடங்களிலும், நாடுகளிலும் இருந்தாலும் அன்றைய தினம் ஓரிடத்தில் ஒன்றுகூடி சமைத்து, அமர்ந்து உண்டு மகிழ்ந்து நேசிக்கும் நெஞ்சங்களோடு அன்பைப் பரிமாறிக் கொள்ளும் ஒரு சிறப்பான நாளாகும்.

அமெரிக்க மூத்த குடிமக்களும் ஐரோப்பிய குடியேற்றத்தாரும் சண்டையை விட்டு மோதலிலிருந்து சமாதான நல்லுறவு ஏற்படுத்திக் கொண்ட நாளே நன்றி செலுத்தும் நாளாகக் கொண்டாடப்படுகிறது.
இந்த நாளில் அவர்கள் வான்கோழி சமைத்து உண்டதால் மரபு வழிச் சமையலாக நன்றி கூறி பரிமாறப்படுகிறது. முழு வான்கோழியை அவித்து, பொரித்து விதவிதமாகப் பரிமாறப்படும். வான்கோழி உணவுகள் கண்டிப்பாக உணவில் இடம்பெறும். இதனுடன் பூசணிக்காய் அல்வாவும், உருளைக்கிழங்கு மசியலும் கண்டிப்பாக உண்டு அமெரிக்க நாட்டவர்களும் புத்தாடை அணிந்து வான்கோழி போன்ற சமைத்த உணவுகளை வைத்து வழிபாடு செய்த பிறகே விருந்து படைப்பார்கள்.

வெள்ளை மாளிகையில் அதிபர் நன்றி செலுத்தும் தினத்தில் இரண்டு வான்கோழிகளுக்கு மன்னிப்புச் சடங்கு செய்து, அந்த'கொலைத் தண்டனை' யில் தப்பித்த வான்கோழிகளை நாட்டிலுள்ள ஏதாவதொரு விலங்குகள் காப்பகத்துக்குப் பரிசாக வழங்குவது நடைமுறை.
கிறிஸ்துமஸ், ஆங்கிலப் புத்தாண்டை வரவேற்கும் முன்னோட்டமாக இந்த விழா அமைவதால் தெருக்களிலும், பொது இடங்களிலும், வீடுகளிலும் பல வண்ண விளக்குகள் பொருத்தப்பட்டு புத்தாண்டு முடியும் வரை ஒளிரவிடப்படுகிறது. ஒவ்வொரு பெரிய நகரங்களிலும் ' விளக்கு அலங்காரக் காட்சி' பார்வையாளர்களைக் கவரும் வண்ணம் அமைக்கப்பட்டிருக்கும்.
அமெரிக்க கலாசார கார்ட்டூன்களைப் பலூன்களில் உருவமைத்து, அலங்கார ஊர்திகளில் இசைக்கருவிகள் முழங்க, சிறு துண்டுத் தாள்களைத் தூவி வெகு விமரிசையாக ஆங்காங்கே அணிவகுப்பு ஊர்வலங்கள் நடைபெறும். இந்த மாபெரும் ஊர்வலத்தில் 'சாந்தா கிளாஸ்' எனப்படும் கிறிஸ்துமஸ் தாத்தா குழந்தைகளோடு ஆடிப்பாடிச் செல்வது வாடிக்கையாகும். பல்வேறு நகரங்களில் பனிச் சிற்பங்கள் அமைக்கப்பட்டு கண்காட்சியாக வைக்கப்படும்.

ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஒவ்வொரு கருத்தை விளக்கும் பனிச் சிற்பங்கள் அமைக்கப்படுகின்றன. நன்றி செலுத்தும் நாளுக்கு மறுநாளான வெள்ளிக்கிழமை 'கருப்பு வெள்ளி' என்று அழைக்கப்படும். இந்த நாளில் கடைகளில் எல்லாப் பொருள்களும் தள்ளுபடி விலையில் கிடைக்கும். இதை வாங்குவதற்குக் கூட்டம் அலைமோதும்.
உறவினர்கள், நண்பர்கள் பரிசுப் பொருள்களை இந்நாளில் பரிமாறித் தங்கள் அன்பின் பிரியத்தை உணர்த்துவார்கள்.
வாழ்த்து மடலை உறவுகளுக்கு, நட்புகளுக்கு, காதலர்களுக்கு கொடுத்து மகிழ்வதைப் போல இங்குள்ள குழந்தைகளும் பெரியவர்களும் பூங்கொத்துகளைக் கொடுத்தும், எண்ணங்களைப் பிரதிபலிக்கும் வண்ண வாழ்த்து மடல்களைக் கொடுத்தும் வாழ்த்துகளைத் தெரிவித்தும் தங்கள் அன்பைப் பரிமாறிக் கொள்வார்கள்.
செய் நன்றி மறவாமல் மக்களுக்கு உதவக்கூடிய பல்வேறு அரசாங்கத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு நேரில் சென்று நன்றி தெரிவித்து விட்டு வண்ணமயமான வாழ்த்து அட்டைகளை வழங்கும் அந்த புதுமையான அற்புதமான நிகழ்வும் உண்டு.

நன்றி கூறும் இந்த நாளில் அனைத்து இடங்களிலும் விளையாட்டுப் போட்டிகள் நடைபெறும். கால்பந்தாட்டம் முதன்மையான விளையாட்டாக அமையும். முக்கியமான கால்பந்தாட்டப் போட்டிகள் தொலைக் காட்சிகளில் ஒளிபரப்பப்படும். சிறு சிறு நகரங்களில் கூட இந்நாளில் மாரத்தான் ஓட்டம் நடைபெறும்.
ஓயாமல் ஓடிக்கொண்டிருப்பவர்களுக்கு மூச்சு விட்டு ஆனந்த காற்றைச் சுவாசிக்க வைப்பது இதுபோன்ற விழாக்கள்தானே!

ஆனால் உண்மையில் நன்றி செலுத்தும் நாள் விருந்து இதுதான் :
அபூஹுரைரா (ரலி), அல்லது அபூசயீத் (ரலி) அவர்கள் கூறியதாவது:
தபூக் போரின்போது மக்களுக்குக் கடுமையான பசி ஏற்பட்டது. அப்போது அவர்கள், "அல்லாஹ்வின் தூதரே! நீங்கள் எங்களுக்கு அனுமதி அளித்தால் நாங்கள் எங்கள் ஒட்டகங்களை அறுத்துச் சாப்பிடவும் (அவற்றின் கொழுப்புகளை உருக்கி) எண்ணெய் எடுத்துக்கொள்ளவும் செய்வோமே!" என்று கேட்டனர்.
அதற்கு அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள், "(அவ்வாறே) செய்துகொள்ளுங்கள்" என்று கூறினார்கள்.
அப்போது உமர் (ரலி) அவர்கள் வந்து, "அல்லாஹ்வின் தூதரே! இவ்வாறு நீங்கள் செய்(ய அனுமதியளித்)தால் வாகனப் பிராணிகள் குறைந்துவிடும். இதைவிடுத்து, மக்களிடம் எஞ்சியுள்ள உணவுப் பொருட்களைக் கொண்டுவரச் சொல்லுங்கள். பின்னர் அவற்றில் பெருக்கம் (பரக்கத்) ஏற்பட அவர்களுக்காகப் பிரார்த்தியுங்கள். அல்லாஹ் அதில் (பெருக்கத்தை) ஏற்படுத்தக்கூடும்" என்றார்கள்.
அப்போது அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள், "ஆம்" என்று கூறிவிட்டு, ஒரு தோல் விரிப்பைக் கொண்டுவந்து விரிக்கச் சொன்னார்கள். பிறகு மக்களிடம் எஞ்சியிருந்த உணவுப் பொருட்களைக் கொண்டுவரச் சொன்னார்கள்.

(மக்களில்) ஒருவர் ஒரு கையளவு கோதுமையைக் கொண்டுவரலானார். மற்றொருவர் ஒரு கையளவு பேரீச்சம் பழங்களுடன் வந்தார். இன்னொருவர் ரொட்டித் துண்டு ஒன்றைக் கொண்டுவந்தார். அந்த விரிப்பின் மீது சிறிதளவு உணவுப் பொருட்கள் சேர்ந்தன. அப்போது அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் அதில் பெருக்கம் ஏற்படப் பிரார்த்தித்தார்கள்.
பிறகு "உங்கள் பைகளில் நிரப்பிக்கொள்ளுங்கள்" என்று கூறினார்கள். அவ்வாறே மக்களும் தம் பைகளில் நிரப்பிக் கொண்டனர். அந்தப் படையினர் தம்மிடம் இருந்த எந்தப் பையையும் விட்டுவைக்காமல் எல்லாவற்றிலும் நிரப்பிக்கொண்டனர். மக்களும் வயிறு நிரம்பச் சாப்பிட்டனர். (இருப்பினும்) இன்னும் அது எஞ்சியது.
அப்போது அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள், "அல்லாஹ்வைத் தவிர வேறு இறைவன் இல்லை என்றும் நான் அல்லாஹ்வின் தூதர் என்றும் நான் உறுதி கூறுகிறேன். இவ்விரண்டு உறுதிமொழிகளையும் சந்தேகம் கொள்ளாமல் நம்பிய நிலையில் அல்லாஹ்வைச் சந்திக்கும் எந்த அடியாரும் சொர்க்கத்தைவிட்டுத் தடுக்கப்படமாட்டார்"என்று கூறினார்கள். ஸஹீஹ் முஸ்லிம் : 45.
உண்மையில் நன்றி செலுத்தும் நாள் விருந்து இதுதானே !
படம் : நன்றி செலுத்தும் நாள் விருந்து USA

உணவு சாம்ராஜ்யம் 5

(அசைவ உணவு)

சுமார் 10,000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தான்,மனிதர்கள் தங்கள் உணவை தாங்களே விவசாயத்தில் உற்பத்தி செய்து உண்ண ஆரம்பித்தனர். அதே வேளையில் இடத்திற்கு இடம்,பருவநிலை சூழலுக்கு ஏற்பவும் உண்ணும் உணவு வேறுபட்டது.
உதாரணமாக,கடலோரம் வசித்தவர்கள் கடல் உயிரினங்களை வேட்டையாடி உண்டனர்,அதே போல் காடுகளில் வசித்தவர்கள் காட்டு விலங்குகளை வேட்டையாடியும் விவசாயம் செய்தும் உண்டனர்.
கடும் உடல் உழைப்பாளர்கள், பனிப் பிரதேசங்களில் பணியாற்றும் ராணுவ வீரர்கள், தென்துருவ வடதுருவ பிரதேசங்களில் வாழும் பனி மனிதர்கள் (பனி மூடிய அந்த பிரதேசங்களில் என்ன தாவரம் வளரும்?) போன்றவர்கள் தங்கள் உணவுக்கு 95% அசைவத்தை நம்பியிருக்கிறார்கள்!
இன்றைக்கும் மாமிசத்தை கடித்து உண்ண பயன்படும் canine tooth எனும் கோரைப்பல் நமக்கு இருக்கிறது.
சைவ உணவுதான் உடலுக்கு நல்லது என்ற கருத்து பரவலாக முன் வைக்கப்படுகிறது. அசைவ உணவுகள் உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் என்ற எண்ணம் மேலோங்கினாலும் அவற்றை சாப்பிட்டால் சில நன்மைகளும் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. அசைவ உணவை சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் நன்மை, தீமை குறித்து பார்ப்போம்.
அசைவ உணவு வகைகளில் புரத சத்து அதிகம் உள்ளது. உடலின் இயக்கம் சீராக நடைபெறுவதில் புரதத்தின் பங்களிப்பு முக்கியமானது. விலங்குகளில் உள்ள புரதங்களில் அனைத்து விதமான அமினோ அமிலங்களும் இருக்கின்றன. அவை உடலுக்கு முழுமையான ஊட்டச்சத்துக்கள் கிடைப்பதை உறுதி செய்கின்றன.
ஆனால் தாவரங்களில் இருந்து கிடைக்கும் புரதங்களில் அவற்றின் அளவு குறைவாகவே இருக்கும். உடலில் புரதத்தின் அளவு குறையும்போது உடல் பலவீனம், கவனக்குறைவு போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படும். முட்டை உணவை, சைவம் என்று கூறிச் சேர்த்துக்கொண்ட சூழ்ச்சியாளர்களும் உண்டு!
குழந்தைகளுக்கு புரத பற்றாக்குறை ஏற்பட்டால் வளர்ச்சி தடைபடும். வளர்சிதை மாற்ற விகிதமும் பாதிப்புக்குள்ளாகும். ஆதலால் உடலுக்கு தேவையான புரதம் கிடைப்பதற்கு அசைவ உணவு சாப்பிடுவது அவசியமானது.

ஆட்டிறைச்சி, கோழி இறைச்சி போன்றவற்றில் இரும்பு சத்து அதிகமிருக்கும். உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மட்டுமின்றி மூளையின் சீரான செயல்பாட்டுக்கும் இரும்பு சத்தின் பங்களிப்பு இன்றியமையாதது.

அசைவ உணவு வகைகளில் இரும்பு சத்து அதிகம் இருப்பதால் அவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். எலும்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்துவதற்கு தேவையான கால்சியம் சைவ உணவை விட, அசைவ உணவு வகைகளில் அதிகம் கலந்திருக்கும்.
அசைவ உணவு சாப்பிடுபவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது சைவ உணவு சாப்பிடுபவர்கள்தான் கால்சியம் பாதிப்புக்கு ஆளாகிறார்கள். இரும்பு, கால்சியம் தவிர அசைவ உணவுகளில் துத்தநாகம், செலினியம், வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் நிறைந்துள்ளன. அவை உடலின் பல்வேறு பாகங்களின் சீரான செயல்பாட்டிற்கு இன்றியமையாதவை. வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் குறைபாடு கொண்டவர்கள் அசைவ உணவை தவிர்க்கக்கூடாது.
உண்மையில் தற்போது இந்த கருத்து மாறி வருகிறது. " Paleo" உணவு முறையில் அசைவ உணவுகளை உட்கொள்வதால் பல நன்மைகள் உள்ளதாக கூறப்படுகிறது.அசைவ உணவு வகைகளில் உள்ள நல்ல கொழுப்பு உடலுக்கு அவசியம்.

சில இன்றியமையாத உயிர்ச்சத்துகள் தாவர உணவுகளை விட அசைவ உணவுகளில் உள்ளது(பி 12).அசைவ உணவுகளில் மாவுச்சத்தை விட புரதமும்,கொழுப்பும் அதிக அளவில் உள்ளன.இவை நீரிழிவு நோய் உட்பட பல நோய்களுக்கு அறிவுரைக்கப்படுகின்றன.
அதேவேளையில் அசைவ உணவை சாப்பிடுவதால் பக்கவிளைவுகளும் ஏற்படத்தான் செய்கின்றன. அதாவது இறைச்சியை பதப்படுத்திப் பதப்படுத்தி சாப்பிடுவதையும், இவற்றை சமைக்கும் விதமே பல தீங்குகளுக்கு காரணமாகிறது. எனினும் அளவுக்கு மீறினால் அமிர்தமும் நஞ்சு.
குறிப்பாக சிவப்பு இறைச்சி போன்ற உணவு வகைகளை அதிகம் உட்கொள்ளும்போது ரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும். அசைவ உணவு வகைகளை அதிகம் சாப்பிடுவது செரிமான பிரச்சினைகளுக்கும் வழிவகுக்கும். ஏனெனில் அசைவ உணவு வகைகளில் கலந்திருக்கும் அதிகமான புரதத்தை ஜீரணிப்பது செரிமான அமைப்புக்கு கடினமான பணியாகும்.

இதய நோய் சார்ந்த பிரச்சினைகளும் ஏற்படும். சிவப்பு இறைச்சியில் இருக்கும் கொழுப்பு தமனிகளை அடைத்து ரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்க செய்யும். அதனால் மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. உடல் பருமன் பிரச்சினையையும் இறைச்சி உணவு உருவாக்கும். அதனால் அசைவ உணவு சாப்பிடுபவர்கள் அதற்கு அடிமையாகிவிடாமல் குறைந்த அளவே சாப்பிட வேண்டும்.
இருந்தாலும், மாமிசத்தை கடித்து உண்ண பயன்படும் canine tooth எனும் கோரைப்பல் நமக்கு இருக்கிறது !
(நபி இப்ராஹீம் (அலை) அவர்கள்) நிச்சயமாக நம் தூதர்கள் (வானவர்கள் அவர்கள் உண்பதற்காக) பொரித்த கன்றின் (இறைச்சியைக்) கொண்டு வந்து அவர்கள் முன் வைத்தார்கள். (குர்ஆன் : 11:69)
وَاَمْدَدْنٰهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَّلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُوْنَ
இன்னும் அவர்கள் (சுவனவாசிகள்) விரும்பும் கனிவகைகளையும் இறைச்சியையும், நாம் அவர்களுக்குக் கொடுத்துக் கொண்டிருப்போம்.(குர்ஆன் : 52:22)
உலகம் மற்றும் மறுமையிலுள்ளவர்களின் உணவில் முதன்மையானது இறைச்சியாகும். (இஹ்யாவு : 2/456, இப்னுமாஜா ;3305)
ஜுஹ்ரீ ரஹ் அவர்கள் கூறுகிறார்கள் ; இறைச்சியைச் சாப்பிடுவது 70 வகையான ஆற்றலை அதிகப்படுத்துகிறது.
முஹம்மது பின் வாஸிவு ரஹ் அவர்கள் கூறுகிறார்கள் ; இறைச்சி பார்வையை அதிகப்படுத்தும்.
ஹள்ரத் அலி அவர்கள் கூறுகிறார்கள் ; இறைச்சியை சாப்பிடுங்கள். அது நிறத்தை தெளிவாக்கும்.வயிற்றைக் குறைக்கும். குணத்தை அழகாக்கும்.
நாஃபிவு ரஹ் அவர்கள் கூறுகிறார்கள் ; ரமலான் வந்து விட்டால் ஹழ்ரத் இப்னு உமர் ரலி அவர்கள் கட்டாயமாக இறைச்சியை எடுத்துக் கொள்வார்கள். பயணத்திற்கு புறப்பட்டால் இறைச்சியை எடுத்துக் கொள்வார்கள்.
ஹழ்ரத் அலி அவர்கள் கூறியதாக அறிவிக்கப்படுகிறது ; 40 நாட்கள் எவர் இறைச்சியை விட்டு விட்டாரோ அவரது குணம் கெட்டு விடும்.
உலகத்திலும் சரி நாளை மறுமையில் சுவனத்திலும் சரி நாம் உண்ணுகிற உணவில் மிகச்சிறந்த உணவு இறைச்சி என்பதைத்தான் இதுபோன்ற ஆயத்துகளும் ஹதீஸ்களும், நம் முன்னோர்களும் கூற்றுக்களும் நமக்கு குறிப்பிடுகின்றன

உணவு சாம்ராஜ்யம் 6
(நம் பாரம்பரிய அரிசி வகைகள்)

அரிசி என்றாலே அது வெள்ளையாக தான் இருக்கும் என்று பலர் அப்பாவியாக நம்பிக்கொண்டு இருக்கிறார்கள். ஆனால், அது முற்றிலும் உண்மை அல்ல. நம் சாப்பாடு தட்டுக்கு வருவதற்கு முன்னாள் அரிசி பலவகையில் பட்டை தீட்டப்பட்டு வெறும் சக்கையாத்தான் நாம் உணவாக தின்றுகொண்டிருக்கிறோம்.
நாம் சாப்பிடும் இந்த சக்கையினால் சக்கரை நோய் வந்ததுதான் மிச்சம். அந்தக் காலத்திலும் நம் மக்கள் அரிசியைத்தான் சாப்பிட்டார்கள். அவர்களுக்கு இன்று வரும் நோயெல்லாம் அப்போது வரவில்லை. காரணம் அவர்கள் அரிசியின் மேலே இயற்கை ஒட்டி வைத்திருக்கும் சத்தையெல்லாம் உதிர்காமல், பட்டை தீட்டாமல் சாப்பிட்டார்கள்.

இயற்கை வேளாண் விஞ்ஞானி ' நம்மாழ்வார் கூறியபடி அந்தக் காலத்தில் தமிழ் நாட்டில் மட்டும் 2000க்கும் மேற்பட்ட அரிசி வகைகள் நம்மிடம் இருந்தது. அவையெல்லாம் நம் ஆரோக்கியத்துக்கு அரணாக இருந்தன. மிகவும் முக்கியமான ரகங்களான, கறுப்பு கவுனி, மாப்பிள்ளை சம்பா, அருங்குருவை, காட்டுயாணம் அரிசி . இவைகள் எல்லாம் தனித்துவமானவை, நிறங்களில் ஒன்றோடு ஒன்று வேறுபட்டவை.
நம் முன்னோர்கள் அந்த அரிசி வகைகளை பட்டைதீட்டமால் சாப்பிட்டு ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தார்கள். அந்தப் பாரம்பர்ய நெல்வகைகள் எல்லாம் நம் கையை விட்டுப் போனதற்கு, தமிழன் தன் பாரம்பர்ய விவசாயத்தின் மீது காட்டிய அலட்சியம்தான் காரணம்.
உலகில் மொத்தம் 40,000 அரிசி வகைகள் உள்ளன. இந்தியாவில் மட்டும் 6,000 வகைகள் உள்ளது. இதில் எந்த அரிசி சாப்பிட்டால் சர்க்கரை அளவு அதிகம் கூடாது என்பது பற்றி மருத்துவர் அருண்கார்த்திக் கூறியுள்ளார்.
அவர் கூறுகையில், மேலும் அந்த வகையான அரிசியை எப்படி தேர்ந்தெடுப்பது என்றும் கூறியுள்ளார்.
1. அரிசியின் நீளம். அரிசி எவ்வளவு நீளமாக இருக்கிறதே அதில் கிளைசீமிக் இன்டெக்ஸ் குறைவாக இருக்கும். சுகர் ஏறும் தன்மை குறைவாக இருக்கும். எ.கா. பாஸ்மதி அரிசி நீளமாக இருக்கும் அதனால் அதில் சுகர் ஏறும் தன்மை சற்று குறைவாக இருக்கும். இந்தியாவில் பரவலாக உள்ள பொன்னி அரிசி, ஆந்திராவில் உள்ள சோனா மசூரி போன்ற அரிசி மீடியம் நீளம் உள்ள அரிசி. இதில் சுகர் ஏறும் தன்மை அதிகம் உள்ளது.
2. நிறம். அரிசி எவ்வளவு வெள்ளையாக இருக்கிறதோ அவ்வளவு சுகர் ஏறும். பொன்னி அரிசி வெள்ளையாக பொங்கி வருகிறது என்று நினைப்போம். ஆனால் அதில் சுகர் அதிகம் ஏறும். ஆனால் இதுவே மஞ்சள் நிறத்தில் உள்ள அரிசியில் சற்று சுகர் கம்மியாக ஏறும்.
ரேஷன் அரிசி மஞ்சளாக இருக்கும். வெள்ளை நிறம் கம்மியாக உள்ளது அதனால் அது சற்று குறைவாக சுகர் ஏறும். ப்ரொவின் நிறத்தில் இருக்கும் மாப்பிள்ளை சம்பா சிறந்தது. அதை விட நிறம் கம்மியாக உள்ள கருப்பு கவுனி அரிசி எடுத்துக் கொள்வது நல்லது. சுகர் குறைவாக ஏறும் என்று கூறியுள்ளார்.
துவையல், கீரை, கறிவேப்பிலைத் துவையல் முதலியவற்றைப் பயன்படுத்தி வந்தால் அவை உடலுக்கு நன்மை விளைவிக்கும்.
வடஆற்காடு மாவட்டத்திற்கு கிறிஸ்தவ மதப் பிரச்சாரத்திற்கு அமெரிக்காவிலிருந்து மங்கையர் பலர் வந்திருந்தார்கள். அவர்கள் பலவீனமான கிராமக் குழந்தைகளையும் - சிறுவர் சிறுமிகளையும் தமது பங்களாக்களுக்கு வரச் சொன்னார்கள்.
அவர்களுக்கெல்லாம் ஆளுக்கொரு டம்ளரில் ஏதோ ஒன்றை பருகக் கொடுத்தார்கள். அதைப் பருகினதால் அந்தக் குழந்தைக்கும் நாளடைவில் நல்ல உடல் நலத்துடன் காணப்பட்டனர். அக்குழந்தைகள் பருகியது சத்து நிறைந்த பானமா டானிக்கா என்று அறியாமல் பலரும் தீர விசாரித்தபோது திமெதி லிஷயாமன்ஸ் என்னும் அமெரிக்கப் பெண்மணி கூறியது அனைவரையும் பெரும் வியப்புக்குள்ளாக்கியது. பருகிய பானம் " பானமா டானிக்கா " என்றால் என்ன தெரியுமா? பழைய சோற்றுத் தண்ணீர்தான்!

உணவு சாம்ராஜ்யம் 7

(சுரைக்காய்)

அனஸ்(ரலி) கூறினார்: " நான் இறைத்தூதர் (ஸல்) அவர்களுடன் (அவர்கள் செல்லுமிடமெல்லாம்) செல்கிற சேவகனாக இருந்தேன்.
(ஒரு முறை) இறைத்தூதர்(ஸல்) அவர்கள் தம் பணியாளரும் தையற்காரருமான ஒருவரிடம் சென்றார்கள். அவர் உணவும் அதன் மீது சுரைக்காய்க் குழம்பும் உள்ள ஒரு தட்டை நபி(ஸல்) அவர்களிடம் கொண்டு வந்தார். இறைத்தூதர்(ஸல்) அவர்கள் சுரைக்காயைத் தேடலானார்கள்.
அதை நான் பார்த்தவுடன் சுரைக்காயை அவர்களுக்கு முன்னால் ஒன்று சேர்த்து வைக்கலானேன். அப்போது அந்தப் பணியாளர் தம் பணியைக் கவனிக்கச் சென்றார். நபி(ஸல்) அவர்கள் இப்படிச் செய்வதை (பிரியமாக சுரைக்காய் உண்பதை)ப் பார்த்த பின் நானும் சுரைக்காயை விரும்பி(ச் சாப்பிட்டு)க் கொண்டே இருக்கிறேன்.
(ஸஹீஹ் புகாரி : 5435)
சுரைக்காய் சமைத்து விரும்பி உண்ணுங்கள். அது மூளைக்கு அதிக பலத்தைத் தரும். மேலும் அது வளர்ச்சி அடையும் ஒரு சமயம் அன்னை ஆயிஷா (ரலியல்லாஹு அன்ஹா) அவர்களிடம் "ஆயிஷா! நீ சமைப்பது எனில் சுரைக்காயை(கறியுடன் சேர்த்து) அதிகமாக சமை. அது மனக்கவலையைப் போக்கி விடுவதோடு, நெஞ்சுக்குப் பலமும் தரும்" என்றும் நபிகள் நாயகம் (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அன்னவர்கள் கூறினார்கள்.
நம்மில் பலரும் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்காத காய்கறிகளில் சுரைக்காயும் ஒன்று. நமது உடலுக்கு தேவையான பல சத்துக்களை தன்னகத்தே கொண்டுள்ள ஒரு காய் வகையாகும்.

வெள்ளரிக்காய் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது, சுரைக்காய். இதன் பூர்வீகம் ஆப்ரிக்கா. பயிரிட்ட, 75 நாட்களில் பலன் தரும். கோடைக்கால காய் ஆன இது, 96 சதவீதம் நீர்ச்சத்து நிரம்பியது. இதனால், நம் உடலை குளிர்ச்சியாகவும், புத்துணர்ச்சியாகவும் வைத்து கொள்ள உதவுகிறது
சுரைக்காயில் சுண்ணாம்புச் சத்து, பாஸ்பரஸ்,இரும்புச் சத்து, வைட்டமின் பி போன்றவை உள்ளன. மேலும் இதில் 96.1% ஈரப்பதமும், 0.2% புரதமும், 0.1% கொழுப்பும், 0.5% தாது உப்புகளும், 0.6% நார்ச் சத்தும், 2.5% கார்போஹைடிரேடும் இருக்கின்றன.
புரோட்டீன், வைட்டமின் பி3, பி5, பி6, சி. கால்சியம், மெக்னீசியம், பொட்டாசியம், சோடியம் பாஸ்பரஸ், இரும்புச்சத்து மற்றும் துத்தநாகம் போன்ற சத்துகள் நிறைந்துள்ளன.
இவை அனைத்தும் உடல் நலத்திற்கு மிகவும் நன்மை பயப்பதாகும். எலும்புகளை வலுப்படுத்தவும், இதயம் பாதுகாப்பாக செயல்படவும் உதவுகிறது.உடல்சூடு தணியும் நமது நாட்டில் ஏற்படும் கோடை கால வெப்பம் நமது உடல் சூட்டை அதிகரிப்பதோடு, தோல் சம்பந்தமான பிரச்சனைகளையும் ஏற்படுத்துகிறது. சுரைக்காய் பக்குவம் செய்து சாப்பிடுவதால் உடல் சூடு குறையும், வெப்ப நோய்கள் தாக்காமல் காப்பதோடு நமது தோலுக்கு மினுமினுப்பையும் கொடுக்கும்.
சுரைக்காய் ஒரு சிறந்த சிறுநீர் பெருக்கி காய் ஆகும். சுரைக்காய் அடிக்கடி சாப்பிடுவதால் போக்கி சிறுநீர் நன்கு வெளியேற உதவுகிறது. எனவே, சிறுநீரகக் கோளாறு உள்ளவர்கள் பழுத்த சுரைக்காயை ரசமாக்கி, அதனுடன் ஒரு தேக்கரண்டி எலுமிச்சை இரசத்தையும் சேர்த்து அருந்தினால் சிறுநீரம் சம்பந்தமான பிரச்சனைகளில் சிறந்த முன்னேற்றம் உண்டாகும்.
நீர்ச்சத்து அதிகமாக உள்ள காய்கறி ...உடலில் உள்ள உஷ்ணத்தை தனித்து இது குளுமையாக உடலை இருக்கச் செய்யும். அதோடு மட்டுமல்லாமல் உடலில் இருக்கும் தேவையற்ற நீரை குறைக்கச் செய்யும். (கால் வீக்கத்தை குறைக்கும் உதவுகிறது)

"இது இரத்தத்தை சுத்திகரிக்க உதவுகிறது. உடலையும் கல்லீரலையும் நச்சுத்தன்மை இல்லாமல் ஆக்குகிறது. மேலும் இரத்த சிவப்பணுக்களை உருவாக்க உதவுகிறது. அவை கண்களின் செயல்பாட்டிற்கும் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்திற்கும் உதவுகின்றன."
பைல்ஸ் பிரச்சனை தீரும். ரத்த சர்க்கரை அளவு கட்டுப்படும்
சுரைக்காயில் உள்ள நார்ச்சத்து நமது உடலில் செரிமான கோளாறு வராமல் சாப்பிட உணவு உடனே செரிமானம் ஆகுவதற்கு நன்மை அளிக்கிறது.
இது குடலில் உள்ள நச்சுக்களை வெளியேற்றுவதற்கும் பயன்படுகிறது. அதுமட்டும் இல்லாமல் மலச்சிக்கல் மற்றும் வாயு தொல்லை போன்ற பிரச்சனைகள் வராமல் உடலை ஆரோக்கியமாக வைக்க உதவுகிறது.
இந்த சுரைக்காயில் 96 சதவிகிதம் நீர்ச்சத்து இருக்கிறது. ஆகையால் உடல் சூட்டிற்கு ஒரு சிறந்த மருந்தாக சுரைக்காய் பயன்படுகிறது. எனவே உடல் சூடு அதிகமாக உள்ளவர்கள் ஏதோ ஒரு வகையில் சுரைக்காயை சாப்பிட்டால் எடுத்து கொள்வது நல்லது.
அதுபோல சிறுநீர் கழிப்பதில் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் அதிகமாக சுரைக்காய் சாப்பிட்டால் சிறுநீர் கழிப்பதில் பிரச்சனையே வராது.
மேலும் பித்தம் அதிகமாக உள்ளவர்கள் மதிய உணவின் போது சுரைக்காயை ஏதோ ஒரு வகையில் சமைத்து சாப்பிட்டால் பித்தம் சமநிலை அடைந்து விடும்.
இத்தகைய சுரைக்காய் பெண்களுக்கு ஏற்படும் இரத்த சோகையை போக்குவதற்கும் மற்றும் மூல நோய்க்கும் சிறந்த பலனை தருகிறது.

சுரைக்காயில் உள்ள சில சத்துகள், புற்றுநோயை உருவாக்கும் செல்களை அழிப்பதாக கண்டறிந்துள்ளனர், இந்திய விஞ்ஞானிகள். இதிலுள்ள, 'லாக்டீன்ஸ்' எனும் சத்து, புதிய செல்களை உருவாக்கும் ஆற்றல் உடையது என்கின்றனர்,
சுரைக்காய் ஜூஸ், ரத்த அழுத்த நோயாளிகளுக்கு சிறந்தது.
சுரைக்காய் உடல் சூட்டை குறைக்கும். சுரைக்காயின் சதைப் பகுதியை வெட்டி சாறு பிழிந்து, அதனுடன் ஒரு தேக்கரண்டி எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து பருகி வர, சிறுநீரக கோளாறு, சிறுநீர் கட்டு, நீர் எரிச்சல், நீர் கட்டு ஆகிய பிரச்னைகள் குணமாகும். மேலும், கல்லீரல் வீக்கத்தை குறைத்து, நன்கு செயல்பட உதவுகிறது.
சுரைக்காய் சாற்றை தலைமுடிக்கு தேய்த்து குளித்தால், செம்பட்டை வராது. நல்லெண்ணெயுடன் சுரைக்காய் சாறு சேர்த்து, தலையில் தேய்த்து ஊற வைத்து பிறகு குளிக்க, நல்ல தூக்கம் வரும்.
ஒரு கப் பச்சை சுரைக்காய் சாறில், ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து அருந்தினால், நா வறட்சி நீங்கும்; வயிற்றுப் போக்கு நிற்கும். குறிப்பாக, உப்பு போடாமல் இதை அருந்தக் கூடாது.
சுரைக்காயை மதிய உணவுடன் சேர்த்து உண்டு வந்தால், பித்தம் விரைவிலேயே சமநிலைப்படும்.
கர்ப்பப்பையை பலப்படுத்தவும், கர்ப்பப்பை சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளுக்கும் தீர்வு தருகிறது.
இதிலுள்ள அதிகப்படியான நார்ச்சத்து மலச்சிக்கலை போக்கும்; உடல் எடையை குறைக்கும்; அல்சர் புண்களை ஆற்றும்; வயிற்று வலியை தவிர்க்கும்; உடலில் அமிலச் சத்தை குறைக்க உதவுகிறது.
சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது; செரிமானம் சீராகும், அஜீரணம், வாயுத் தொல்லை போன்ற பிரச்னைகள் இருக்காது.
சுரைக்காயில் அதிக அளவில் இரும்புச்சத்து காணப்படுவதால், உடலில் ஹீமோகுளோபினின் சரியான அளவை பராமரிக்க உதவுகிறது.

சுரைக்காயை சுவைத்து பார்க்கும் போது, கசப்பாக இருந்தால், அதை பயன்படுத்த கூடாது. சுரைக்காய் சாறு செய்த, இரண்டு நிமிடத்தில் பருகி விட வேண்டும். இல்லாவிட்டால், அதில் பாக்டீரியா கிருமிகள் பரவும் அபாயம் உள்ளது.
சுரைக்காயின் சதைப் பகுதியை வெட்டி ரசமாக்கி அதனுடன் ஒரு தேக்கரண்டி எலுமிச்சை பழச்சார்றை சேர்த்து பருகி வர சிறுநீரக கோளாறு, சிறுநீர் கட்டு, நீர் எரிச்சல், நீர் கட்டு ஆகிய பிரச்சனைகளுக்கு ஒரே தீர்வு இந்த சுரைக்காய்.
நீரிழிவு உள்ளவர்கள் இந்த காயை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வர ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு நன்கு குறையும்.
அதிக உஷ்ணத்தால் வரும் தலைவலி போக்க சுரைக்காயின் சதைப்பகுதியை அரைத்து நெற்றியில் பற்று போட்டு வைத்தால் தலைவலி நீங்கும்.
அஜீரணக்கோளாறு இருப்பவர்களும் சுரைக்காயை சாப்பிடலாம். கோடை காலத்தில் சுரைக்காயை சாப்பிட்டு வந்தால் தாகம் ஏற்படாது. மேலும் உடலின் வறட்சியை போக்கும் நல்ல நிவாரணி.
கை, கால் எரிச்சல் உள்ளவர்கள் எரிச்சல் உள்ள பகுதியில் வைத்து கட்டினால் எரிச்சல் குறையும். உடலை குளிர்ச்சியாக வைத்துக்கொள்ள விரும்பினாலும் சுரைக்காயை கட்டி பயன்படுத்தலாம்.
நீரிழிவு நோய் இருப்பவர்களுக்கு அடிக்கடி தாகம் ஏற்பட்டு உடல் எடை குறையும். ஆகவே இதனை தவிர்க்க சுரைக்காயின் சதைப்பகுதியை சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டி சாம்பாரில் இட்டு சாப்பிட்டு வந்தால் தாகம் அடங்கும்.

வெப்பத்தினால் வரும் தலைவலி நீங்க சுரைக்காயின் சதைப்பகுதியை அரைத்து நெற்றியில் பற்று போட தலைவலி நீங்கும்.
மனித உடலில் உள்ள தேவையற்ற வியர்வை, சிறுநீர் வழியாக வெளியேறும். சுரையின் இலைகளை நீரிலிட்டு ஊறவைத்து அந்த நீரைப் பருகி வந்தால் வீக்கம், பெருவயிறு, நீர்க்கட்டு நீங்கும். காமாலை நோய்க்கும் பயன்படுத்தலாம்.
சுரைக்காயை மதிய உணவுடன் சேர்த்து அருந்தி வந்தால் பித்தம் சமநிலை அடையும். சுரைக்காய் நரம்புகளுக்கு புத்துணர்வைக் கொடுத்து, உடலை வலுப்படுத்தும்.
இன்டர்நேஷனல் ரிசர்ச் ஜர்னல் ஆஃப் பார்மசியில் வெளியிடப்பட்ட ஒரு ஆய்வின்படி சுரைக்காயில் கோலனின் என்ற பொருள் உள்ளது. இது நமது நினைவாற்றலை மேம்படுத்துவதில் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. எனவே நீங்கள் படிக்கும் மாணவராக இருந்தாலோ, வயதானவராக இருந்தாலோ அதிகளவு சுரைக்காயை உணவில் சேர்ப்பது உங்க ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும். இதன் மூலம் வயதான காலத்தில் ஏற்படும் மறதி நோயான அல்சைமர் போன்ற நோய் வராமல் தடுக்க முடியும்.
இதய ஆரோக்கியம்
சுரைக்காயில் உள்ள உயர்ந்த அளவு பொட்டாசியம் உங்க இதய ஆரோக்கியத்திற்கு சிறந்ததாக இருக்கும். இது உங்க உயர் இரத்த அழுத்தத்தை சீராக்குதல், உயர் கொழுப்பை குறைத்தல் போன்ற வேலைகளை செய்கிறது. இதன் மூலம் இதயத்திற்கு நட்பான காயாக இது அமைகிறது.
உடல் சூட்டை தணிக்கும் சுரைக்காய்
இந்த கோடை காலத்தில் உடல் சூடு அதிகமாக இருக்கும். மேலும் சரும சம்பந்தமான நோய்கள் வர அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே இதை தணிக்க சுரைக்காயை கூட்டு போட்டு சேர்த்து சாப்பிடுங்கள். உடல் சூட்டை தணித்து உடலை குளிர்ச்சியாக வைக்க உதவி செய்யும்.
உடல் எடையை குறைக்க உதவும்
சுரைக்காயில் எடை இழப்பை ஊக்குவிக்கும் பண்புகள் காணப்படுகின்றன. இதில் இருக்கும் அதிக அளவு நார்ச்சத்து உங்க செரிமானம் நடைபெற உதவியாக இருக்கும். கொஞ்சமாக சுரைக்காய் கூட்டு சாப்பிட்டால் கூட வயிறு நிரம்பிய தன்மையை ஏற்படுத்தும். தேவையற்ற பசி எடுக்காது, இதன் நீர்ச்சத்து உங்க உடலை நீர்ச்சத்துடன் வைத்திருக்க உதவும், வளர்சிதை மாற்ற வேகத்தை அதிகரிக்கவும், முழு சக்தியுடன் செயல்படவும் உதவியாக இருக்கும்.

மூலநோயை போக்கும் சுரைக்காய்
சுரைக்காயில் அதிகளவு நார்ச்சத்து காணப்படுகிறது. எனவே நமக்கு ஏற்படும் மலச்சிக்கல், குடலில் ஏற்படும் புண்கள், மூலநோய், வயிற்று பிரச்சனைகளை போக்க சுரைக்காய் பயன்படுகிறது.
மூல நோய்களில் பல வகையுண்டு. உள்மூலம், வெளி மூலம், ரத்த மூலம் என ஏராளமான வகைகள் உண்டு. அவற்றையெல்லாம் மிக எளிதாகக் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் கொண்டது இந்த சுரைக்காய்.
நோயெதிரிப்பு சக்தியை அதிகரிக்க உதவும்
பிப்ரவரி 2014 இல் வெளியிடப்பட்ட ஒரு ஆய்வின் படி சுரைக்காயை உட்கொள்வது தமனிநோய்கள், கல்லீரல் பிரச்சனைகள், நீரிழிவு நோய்கள் ஏற்படாமல் பாதுகாக்க உதவும் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். உடலில் தீங்கு விளைவிக்கும் நச்சுக்களை வெளியேற்றி நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது.
சுரக்காய் ஜுஸ்
இதில் ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் ஆரோக்கிய நன்மைகள் அதிகம் கலோரிகள் மிகவும் குறைவு. வைட்டமின்கள் சி கே இ பி மற்றும் பிற ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன.
வாரத்துக்கு மூன்று முறை சுரைக்காய் சாறு குடித்து வந்தால் இதயம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.
சுரைக்காய் சாறு எடை குறைவதற்கும் உதவியாக இருக்கிறது

சுரக்காய் சாறில் இரும்பு சத்து, வைட்டமின்கள் மற்றும் பொட்டாசியம் உள்ளது இது உடல் எடை இழப்புக்கு உதவும்.
தூக்கப் பிரச்சினையிலிருந்து விடுபட இது உதவுகிறது.
முகம் பளபளப்பு அடைய சுரைக்காய் சாறு உதவுகிறது.
கூந்தல் கருப்பாகவும் பளபளப்பாக இருக்கும்
கோடையில் சுரைக்காய் சாறு உடலை ஹைட்ரேஷனாக வைத்துக் கொள்ள முடியும்.
சுரைக்காயில் கோலின் என்ற மூலக்கூறு இருப்பதால், மூளை மற்றும் வயிற்றுப் பிரச்சனைகளுக்கு இது உதவுகிறது.
சளி பிரச்சனைகள் நிவாரணம் பெறலாம்
சுரைக்காய் சாப்பிட வேண்டியவர்கள்:
உடல் சூடு உள்ளவர்கள், பித்தம் அதிகமாக உள்ளவர்கள், சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள், கை, கால் எரிச்சல் உள்ளவர்கள்
சுரைக்காய் சாப்பிடக்கூடாதவர்கள்:
வாதம் உள்ளவர்கள், இரத்த சர்க்கரை அளவு குறைவாக உள்ளவர்கள்
அதிக இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள், அலர்ஜி உள்ளவர்கள்
சுரைக்காய் தீமைகள்:
வாதம் மற்றும் காய்ச்சல் உள்ளவர்கள் சுரைக்காயை அதிக அளவு சாப்பிட்டால் உடலுக்கு தீமை விளைவிக்க கூடியதாகும்.
அதேபோல பெரிய தொப்பை உள்ளவர்கள் சுரைக்காயை எப்போதாவது ஒரு முறை மட்டும் சாப்பிட்டில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
பெண்கள் மாதவிடாய் நேரத்தில் சுரைக்காய் சாப்பிடுவதை தவிர்ப்பது அவர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.
சுரைக்காய் ஒரு சின்ன துண்டை வெட்டி எடுத்து சுவைத்துப் பார்க்க வேண்டும் , அவை கசப்பாக இருந்தால் பயன்படுத்தக் கூடாது ! அது விஷமாக மாறும் பல்வேறு உபாதைகள் உண்டாக்கும்.
நபி யூனுஸ் (அலை) அவர்களை மீன் வயிற்றிலிருந்து உணர்வற்ற நிலையில் வெளியாகிய போது இறைவன் சுரைக்காய் செடி பக்கத்தில் கிடத்தி அவருக்கு சுரைக்காய் செடி மூலமாக தன் உணர்வு பெற வைத்ததாக குர்ஆனில் ...
وَاَنۡبَتۡنَا عَلَيۡهِ شَجَرَةً مِّنۡ يَّقۡطِيۡنٍ
ஆகவே, அவருக்கு (நிழலிடுவதற்காக) ஒரு சுரைச் செடியை முளைப்பித்தோம்.
(அல்குர்ஆன் : 37:146)

உணவு சாம்ராஜ்யம் 8

(பழங்கள் / காய்கறிகள்)
80:24. எனவே, மனிதன் தன் உணவின் பக்கமே (அது எவ்வாறு பெறப்படுகிறது) என்பதை நோட்டமிட்டுப் பார்க்-கட்டும்.
80:25. நிச்சயமாக நாமே மழையை நன்கு பொழியச் செய்கிறோம்.
80:26. பின், பூமியைப் பிளப்பதாகப் பிளந்து-
80:27. பின் அதிலிருந்து வித்தை முளைப்பிக்கிறோம்.
80:28. திராட்சைகளையும், புற்பூண்டுகளையும்-
80:29. ஒலிவ் மரத்தையும், பேரீச்சையையும் –
80:30. அடர்ந்த தோட்டங்களையும்,
80:31. பழங்களையும், தீவனங்களையும்-
80:32 (இவையெல்லாம்) உங்களுக்கும், உங்கள் கால் நடைகளுக்கும் பயனளிப்பதற்காக,(தரப்பட்டுள்ளன.)
23:18. மேலும், வானத்திலிருந்து நாம் திட்டமான அளவில் (மழை) நீரை இறக்கி, அப்பால் அதனைப் பூமியில் தங்க வைக்கிறோம்; நிச்சயமாக அதனைப் போக்கிவிடவும் நாம் சக்தியுடையோம்.
23:19. அதனைக் கொண்டு, நாம் உங்களுக்கு பேரீச்சை, திராட்சை தோட்டங்களை உண்டாக்கியிருக்கின்றோம்; அவற்றில் உங்களுக்கு ஏராளமான கனிவகைகள் இருக்கின்றன; அவற்றிலிருந்து நீங்கள் புசிக்கின்றீர்கள்.
23:20. இன்னும் தூர் ஸினாய் மலைக்கருகே உற்பத்தியாகும் சைத்தூன் (ஒலிவ்) மரத்தையும் (உங்களுக்காக நாம் உண்டாக்கினோம்) அது எண்ணெயை உற்பத்தி செய்கிறது. மேலும் (ரொட்டி போன்றவற்றை) சாப்பிடுவோருக்கு தொட்டு சாப்பிடும் பொருளாகவும் (அது அமைந்துள்ளது).
திராட்சை, அத்தி, ஈத்தம்பழம், போன்ற சுமார் 30க்கும் அதிகமான பழங்கள் பற்றி அல்குர்ஆனில் குறிப்பிடப்பட்-டுள்ளது.
காய்கறிகள்:-
1) என்றும் 16 வயது வாழ ஓர்
""நெல்லிக்கனி.""
2) இதயத்தை வலுப்படுத்தி
""செம்பருத்திப் பூ"".
3) மூட்டு வலியை போக்கும்
""முடக்கத்தான் கீரை.""

4) இருமல், மூக்கடைப்பு குணமாக்கும்
""கற்பூரவல்லி"" (ஓமவல்லி).
5) நீரழிவு நோய் குணமாக்கும்
""அரைக்கீரை.""
6) வாய்ப்புண், குடல்புண்களை குணமாக்கும்
""மணத்தக்காளிகீரை"".
7) உடலை பொன்னிறமாக மாற்றும்
"பொன்னாங்கண்ணி கீரை"".
😎மாரடைப்பு நீங்கும்
""மாதுளம் பழம்.""
9) ரத்தத்தை சுத்தமாகும்
""அருகம்புல்.""
10) கான்சர் நோயை குணமாக்கும்
"" சீதா பழம்.""
11) மூளை வலிமைக்கு ஓர்
""பப்பாளி பழம்.""
12) நீரிழிவு நோயை குணமாக்கும்
"" முள்ளங்கி.""
13) வாயு தொல்லையிலிருந்து விடுபட
""வெந்தயக் கீரை.""
14) நீரிழிவு நோயை குணமாக்க
"" வில்வம்.""
15) ரத்த அழுத்தத்தை குணமாக்கும்
""துளசி.""
16) மார்பு சளி நீங்கும்
""சுண்டைக்காய்.""
17) சளி, ஆஸ்துமாவுக்கு
""ஆடாதொடை.""
18) ஞாபகசக்தியை கொடுக்கும்
""வல்லாரை கீரை.""
19) ரத்த அழுத்தத்தை குணமாக்கும்
""பசலைக்கீரை.""
20) ரத்த சோகையை நீக்கும்
"" பீட்ரூட்.""
21) ஜீரண சக்தியை அதிகப்படுத்தும்
"" அன்னாசி பழம்.""
22) முடி நரைக்காமல் இருக்க
கல்யாண முருங்கை (முள் முருங்கை)
23) கண் பார்வைக்கு
""கேரட் + மல்லிகீரை + தேங்காய் ஜூஸ்""
24) மார்புசளி, இருமலை குணமாக்கும்
""தூதுவளை""
25) முகம் அழகுபெற
""திராட்சை பழம்.""
26) அஜீரணத்தை போக்கும்
"" புதினா.""
27) மஞ்சள் காமாலை விரட்டும்
“கீழாநெல்லி”
28) சிறுநீரக கற்களை தூள்தூளாக ஆக்கும்
""வாழைத்தண்டு"".
பழங்கள் :-
வாழைப்பழம்:
பேயன் வாழைப்பழம் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைத் தரும்.
மலை வாழைப்பழம் ஆண் மலடை நீக்கும்.
புளியம்பழம்:
மது போதையால் ஏற்படும் விஷத்தைப் போக்கும்.
புளிப்புள்ள பழங்களை எப்போதும் தனித்தே சாப்பிட வேண்டும்.

நாவல் பழம்:
நீரழிவு , ரத்தத்தைப் பெருக்கும். உள்வெப்பத்தை அடக்கும் நீர்வேட்கையை நீக்கும். பசியை உண்டாக்கி வயிற்றுப் போக்கை நிறுத்தும்.
பேரீச்சம் பழம்:
பித்த ரோகம், மல பந்தம்போகும். நரம்புத் தளர்ச்சியும் குணமாகும். ரத்த விருத்தி ஏற்படும். உடல் வளர்ச்சி பெறும்.
திராட்சைப் பழம்:
உடல் குளிர்ச்சி பெறும். சுக்கில விருத்தியும் ரத்த விருத்தியும் உண்டாகும். இதயத்தில் உள்ள குறைபாடுகள் நீங்கும்.
கிச்சிலிப் பழம்:
"போஜன் கஸ்தூரி என்பது இதன் பெயர். ரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்யும். உணவுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் பித்தத்தைக் குறைத்து, ஆரோக்கியம், ஜீரணச் சக்தியை அளிக்கும். இருமல், சர்க்கரை, மார்பு நோய், ஈரல் நோய்கள் குணமாகும்.
மங்குஸ்தான் பழம்:
நாள்பட்ட கழிச்சல், சீதக் கழிச்சல், வெள்ளை ஆகியன தீரும். பழத்தை வேகவைத்துப் பிழிந்து எடுத்த சாற்றை நெருப்பில் வற்ற வைத்து சர்க்கரை கலந்து பாகு செய்து உள்கொள்ள நாட்பட்ட கழிச்சல் நீங்கும்.
குறட்டாம் பழம்:
தலைக்கு தைலமாகத் தேய்த்துப் பயன்படுத்த மூளைக்கட்டி, மூளைப் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கலாம்.
தர்பூசணி பழம்:
தாகத்தைத் தணிக்கும். சிறுநீர்க் கோளாறுகளை அகற்றும். குடலுக்கு நல்ல பலனளிக்கும். பசியின்மை, அஜீரணம் நீங்கும்.
ஆரஞ்சுப் பழம்:
குடலுக்கும் உடலுக்கும் நன்மை செய்யும். பல் நோய், சரும நோய், மூத்திரக் கோளாறுகள் நீங்கும், ஜீரணச் சக்தியை அபிவிருத்தி செய்யும்.
ஆப்பிள் பழம்
மூட்டு வலியால் அவதிப்படுபவர்கள் ஆப்பிளை அரைத்து வலி இருக்கும் இடத்தில் பற்றாக போட்டு வந்தால் வலி குறைந்து விடும். அது போல் தொடர்ந்து ஒரு மாதம் ஆப்பிள் ஜூஸ் குடித்து வந்தால் ரத்த அழுத்தம் குறைவதுடன் ஒரே சீராகவும் இருக்கும்.
மாதுளம் பழம்
மாதுளம் பழச்சாறில் தேன் கலந்து, தொடர்ந்து 41 நாட்கள் குடித்து வந்தால் நரம்புத் தளர்ச்சி குறையும்.
நாவல் பழம்
மாதவிடாயின்போது வயிற்றுவலி, ரத்தப்போக்கு அதிகம் இருப்பவர்கள் நாவல் பழங்களில் உப்பு தூவி அரை மணி நேரம் கழித்து நீரை வடித்து விட்டு பழமாகவோ, ஜூஸாகவோ பயன்படுத்தலாம்.
பப்பாளிப் பழம்
பப்பாளி இலைச்சாறை உடலில் படர்தாமரை உள்ள இடத்தில் காலை, மாலை தொடர்ந்து ஒருவாரம் தடவி வர படர்தாமரை மறைந்துவிடும்.
வேப்பம் பழம்:
இதன் ரசத்தை எடுத்து மணப்பாகு செய்து உட்கொண்டால் தோல் நோய்கள் குணமாகும்.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 9

(சூப்)

பசி தூண்டக் கூடிய சூப்பை உணவின் தொடக்கமாகக் கொள்வதை வழக்கமாக்கியவர்கள் ரோமானியர்கள் . அதிலும் முட்டை ஊற்றிய சூப் பச்சைக் காய்கறிகள் அனைவரும் பகிர்ந்து குடிக்கும் மதுபானம் என அவர்கள் உணவு ஆரம்பிக்கும். இறுதியில் பழங்கள் சாப்பிடுவதோடு முடியும்.
ஃபிரெஞ்சு மற்றும் ரோமானியர்களின் உணவுப் பழக்கம்தான் இன்று உலகெங்கும் அதிகம் பரவியிருக்கிறது. இப்படியாக நமது சாப்பாட்டுக்குப் பின்னும்கூட அறியப்படாத உணவின் வரலாறு இருக்கிறது.
சூப் என்பது, இறைச்சி அல்லது காய்கறிகள், மசாலா பொருட்களை உணவு அல்லது தண்ணீருடன் சேர்த்து சமைத்து தயாரிக்கப்படும் திரவ உணவு. இது பொதுவாக சூடாக வழங்கப்படுகிறது.
சூப் தயாரிக்கும் முறை: ஒரு பானையில் தேவையான தண்ணீர் ஊற்றவும், மசாலா பொருட்களை சேர்க்கவும், திரவங்களில் சுவைகள் பிரித்தெடுக்கப்படும் வரை கொதிக்க வைக்கவும், குழம்பு உருவாகும்.

சூப் வகைகள்:
முட்டை சூப் நெஞ்சு எலும்பு சூப், தக்காளி சூப், வெஜிடபிள் சூப்
ஆட்டுக் கால் சூப், கீரை சூப்
சூப் தயாரிக்க பயன்படுத்தப்படும் பொருட்கள்:
ஸ்வீட் கார்ன், வெங்காயம், தக்காளி, கேரட், பட்டர், மிளகு, சீரகம்
பொடித்தது, உப்பு, நறுக்கின கொத்தமல்லி தழை
சூப் அல்லது வடிசாறு (soup) என்பது முதன்மையான திரவ உணவாகும். இது பொதுவாக சூடாக வழங்கப்படுகிறது (ஆனால் குளிர்ச்சியாகவும் இருக்கலாம்). இது இறைச்சி அல்லது காய்கறிகள், மசாலா பொருட்களை உணவு அல்லது தண்ணீருடன் சேர்த்து சமைப்பதின் மூலம் தயாரிக்கப்படுகிறது

ஆட்டுக் கால் சூப்
ஆட்டுக் காலில் கால்சியம், பாஸ்பரஸ், மெக்னீஷியம், சோடியம் மற்றும் பொட்டாஷியம் போன்ற எண்ணற்ற சத்துகள் நிறைந்திருக்கிறது மேலும், எலும்பு மஜ்ஜையில் இரும்பு, சின்க், செலினியம், வைட்டமின், பி மற்றும் இ, ஒமேகா 3 மற்றும் 6 ஆகியவையும் காணப்படுகிறது.
அதன்படி, ஆட்டுக் காலை தண்ணீரில் கொதிக்க வைக்கும் போது அதில் இருக்கும் சத்துகள் அனைத்தும் தண்ணீரில் கலக்கும். இதில், மிளகு, வெங்காயம், தக்காளி மற்றும் பூண்டு போன்ற பொருட்களையும் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கும் போது அதில் இருக்கக் கூடிய சத்தும் நமக்கு கிடைக்கும். அந்த தண்ணீரை வடிகட்டி குடிக்கும் போது, அவை எளிதாக செரிமானம் ஆகும்
ஆட்டுக் காலை எவ்வளவு நேரம் கொதிக்க வைக்கின்றோமோ அந்த அளவிற்கு சத்துகள் அதிகப்படியாக கிடைக்கும். இதனால், சூப் தயாரிக்கும் போது குறைந்தபட்சம் 1 மணி நேரம் கொதிக்க வைக்கலாம். சிலர் சுமார் 4 அல்லது 5 மணி நேரம் கொதிக்க வைத்து குடிக்கும் வழக்கத்தை கடைபிடிப்பார்கள். அந்த முறையும் நல்லது தான்
இந்த ஆட்டுக் கால் சூப் குடிப்பதால் நம் எலும்புகள் மற்றும் மூட்டுப் பகுதி வலிமையாகும். இதில் இருக்கும் சத்துகள் அனைத்தும் எலும்பின் உறுதித்தன்மைக்கு தேவையானவை. மேலும், இவை எலும்பு தேய்மானத்தை தடுக்கின்றன. அதன் காரணமாகத்தான் எலும்பு உடைந்தவர்களுக்கு, தொடர்ச்சியாக ஆட்டுக் கால் சூப் குடிக்க வேண்டும் எனக் கூறுகின்றனர்.

இந்த சூப்பை அடிக்கடி குடிப்பதன் மூலம் மலச்சிக்கல் பிரச்சனை வராது. இது செரிமான மண்டலத்தின் பணியை எளிதாக்குகிறது. அந்த வகையில் எலும்பு மட்டுமின்றி குடல் ஆரோக்கியத்திலும் ஆட்டுக் கால் சூப்

பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. இதேபோல், இதில் இருக்கும் சத்துகள் நம் உடலுக்குள் சென்ற உடன் க்ளைசின் என்ற வேதிப்பொருளாக மாறும். இவை நரம்பு மண்டலத்தை நிதானப்படுத்தி சீரான தூக்கத்தை வழங்குகின்றன. மூளை செயல்பாடுகள் மற்றும் உடல் எடை குறைப்பிலும் ஆட்டுக் கால் சூப் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. ஆட்டுக் கால் சூப் மூலமாக உடலுக்குள் செல்லும் கலோரிகளின் அளவு குறைவாக இருக்கும். இவை பசியையும் கட்டுப்படுத்தக் கூடியது. சூப்பில் சேர்க்கக் கூடிய மஞ்சள் தூள், தக்காளி, பூண்டு ஆகியவற்றில் அன்டி இன்ஃப்ளமேட்டரி, அன்டி ஆக்சிடென்ட்ஸ் மற்றும் அன்டி மைக்ரோபியல் ஆகியவை இருக்கின்றன.இவையும் நம் உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது
நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்:
ஆட்டுக்கால் விருந்துக்கு நீங்கள் அழைக்கப்பட்டாலும், ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.இதை இப்னு உமர் (ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள் (ஸஹீஹ் முஸ்லிம் : 2813)

உணவு சாம்ராஜ்யம் 10

(ஆட்டிறைச்சி)

உம்மு சலமா (ரளி) அவர்கள் அறிவித்துள்ள நபிமொழி ஒன்று திர்மிதீ எனும் நபிமொழித் தொகுப்பு நூலில் பதிவுசெய்யப்பட்டுள்ளது: நான் அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்களுக்குப் பொரித்த ஆட்டின் சப்பையை விருந்தளித்தேன். அதிலிருந்து அவர்கள் சாப்பிட்டார்கள். பின்னர் அவர்கள் தொழுகைக்கு எழுந்து சென்றார்கள். (புதிதாக) அங்கத்தூய்மை செய்யவில்லை. (நூல்: திர்மிதீ: 1829)
அப்துல்லாஹ் பின் ஹாரிஸ் (ரளி) அவர்கள் கூறியதாவது: நாங்கள் அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்களோடு பொரித்த கறியை மஸ்ஜிதில் சாப்பிட்டோம்.
பொரித்த கறியில் மிகவும் பயனுள்ளது வெள்ளாட்டுக் கறி ஆகும். பின்னர் கொழுத்த மென்மையான செம்மறியாட்டுக் கறி ஆகும்.
அது காய்வுத்தன்மை கலந்த குளிர்ச்சியும் சூடும் ஆகும். இது கரும்பித்தத்தை அதிகமாக உண்டாக்கக்கூடியது. இது ஆரோக்கியமானவர்கள், வலுவானவர்கள், உடற்பயிற்சி செய்வோர் ஆகியோரின் உணவாகும்.
சமைக்கப்பட்ட இவ்விறைச்சி இரைப்பைக்கு மிகவும் பயனுள்ளது: மென்மையானது. பொரிக்கப்பட்ட இறைச்சியை விடச் சமைக்கப்பட்ட உணவே மிகவும் குளிர்ச்சியானது.
சூரிய வெப்பத்தால் பொறிக்கப்பட்ட இறைச்சி மேலானதாகும். தீயால் பொறிக்கப்பட்டதை விட தீ கங்குகளால் பொறிக்கப்பட்டது சிறந்ததாகும்.
ஆட்டிறைச்சியானது, நமது உடம்பில் இருக்கும் ஒவ்வொரு உடல் பாகத்திற்கும் ஆரோக்கிய நன்மை தருகிறது. இதில், பல்வேறு மருத்துவ பலன்களும் உள்ளது.
எனவே ஆட்டு இறைச்சி சாப்பிடும் போது, சதை இறைச்சியை மட்டும் சாப்பிடுவதை தவிர்த்து விட்டு, அதனுடைய உறுப்பு இறைச்சியையும் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும். அதேபோல், மது அருந்தி விட்டு, ஆட்டிறைச்சி சாப்பிடுவதை முற்றிலும் தவிர்ப்பது மிகவும் நல்லது.

ஆட்டின் மூளையானது, தாது விருத்தியை ஏற்படுத்துகிறது. மேலும் கண்ணுக்கு குளிர்ச்சி, அதிக நினைவாற்றல், வலிமையான மூளை போன்ற நன்மைகளுக்கு ஆட்டின் மூளை பயன்படுகிறது.
ஆட்டின் மூளைப் பகுதியை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் கபத்தை நீக்கி, மார்பு பகுதியில் இருக்கும் புண்களை குணப்படுத்தி, மார்பக பகுதியை வலிமை அடையச் செய்கிறது.
ஆட்டின் இதயத்தை சமைத்து சாப்பிட்டு வந்தால், நமது இதயத்திற்குப் நல்ல பலம் கிடைக்கும். மேலும் நமது மன ஆற்றல் அதிகரிப்பதற்கு நல்ல பலனைத் தருகின்றது.
ஆட்டின் நுரையீரல் மற்றும் கொழுப்புகள் நமது உடலின் வெப்பத்தை குறைத்துக் குளிர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதுடன், நுரையீரல் மற்றும் இடுப்புப் பகுதிக்கு நல்ல வலிமையைத் தருகிறது.
ஆட்டு இறைச்சியானது, நமது சிறுநீரக சுரப்பியை வலிமை அடையச் செய்து, ஆண் குறியின் வலிமையை மேம்படுத்துகிறது.ஆண்களுக்கு ஏற்படும் மலட்டு தன்மைக்கு ஆட்டிறைச்சியே சரியான மருந்து. இதில் உள்ள டோர்பிடோ மற்றும் பித்த நீர் இதற்கு உதவி செய்கிறது.

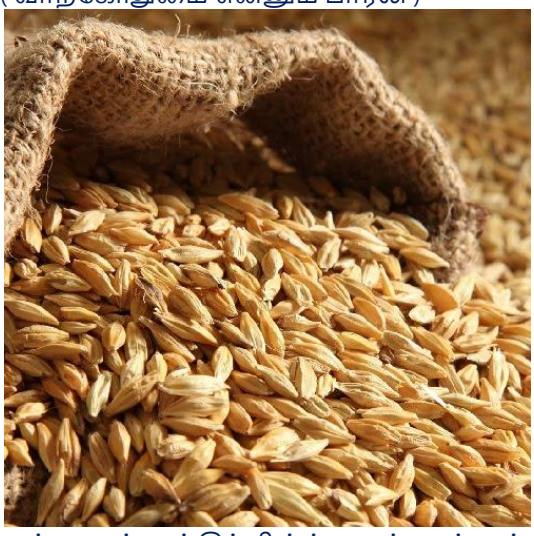
ஆட்டிறைச்சி, நமது உடல் சூட்டை தணித்து, தோலுக்கு வலிமை அடையச் செய்து, சருமம் பளபளக்க நல்ல தீர்வாக உள்ளது.
ஆட்டின் தலை இறைச்சியை சாப்பிடுவதால், நம்முடைய இதயம் சார்ந்த வலி மற்றும் கோளாறுகளை நீக்கி, குடல் மற்றும் நமது தலை பகுதியில் இருக்கும் எலும்பினை வலுப்படுத்துகிறது.
ஆட்டு இறைச்சியில், அதனுடைய கால்களை சூப் வைத்து குடித்து வந்தால், நம்முடைய எலும்புகள் மற்றும் கால்கள் நல்ல ஆற்றலை பெறுகிறது.
ஆட்டிறைச்சியை வாரம் ஒரு முறை உணவில் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால், நம்முடைய பார்வை கோளாறுகள் சரியாகி, கூர்மையான பார்வை மற்றும் நமது கண்களுக்கு மிகுந்த வலிமை கிடைக்கிறது.
ஆட்டுக்கறியில் விட்டமின்கள் B1, B2, B3,B9,B12, E மற்றும் K ஆகியவை அடங்கியுள்ளன. அதுமட்டுமல்லாமல் கோலைன், மக்னீசியம், கால்சியம், இரும்பு சத்து, சிங்க், காப்பர், பாஸ்பரஸ் போன்ற சத்துக்கள் அதிகமாக இருக்கிறது.

ஆட்டிறைச்சியில் நல்ல கொழுப்புக்கள் நம் உடலை ஆரோக்கியம் குறையாமல் காக்கிறது. இதில் உள்ள புரதங்கள் சிறிதளவே உண்டாலும் வயிறு நிறைந்த உணர்வை கொடுப்பதால் டயட் இருப்பவர்கள் கூட இதனை எடுத்து கொள்ளலாம்.
மட்டனில் நிறைவுற்ற கொழுப்புகள் குறைவாகவும் நிறைவுறா கொழுப்புகள் அதிகமாகவும் உள்ளன. இதனால் இதய நோய் ஏற்படும் சதவிகிதம் குறைவாகவே இருக்கிறது.
இதில் உள்ள செலினியம் போன்ற உட்பொருட்கள் எவ்வித புற்றுநோய் வராமல் காக்கிறது என்பது அனைவருக்கும் மகிழ்ச்சி தரும் செய்தி.
கர்ப்பிணி பெண்கள் மட்டனை உண்பதன் மூலம் ரத்த சோகையில் இருந்து காப்பாற்றப்படுகிறார்கள். அது மட்டும் இல்லாமல் ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்க உதவுகிறது.
இரும்பு சத்து அதிகமாக இருப்பதனால் ஆட்டுக்கறி சாப்பிடும் பெண்களுக்கு மாதவிடாய் கோளாறுகள் மற்றும் கால் வலிகள் ஏற்படுவதில்லை. மேலும் உடலில் உள்ள ரத்தத்தை மேம்படுத்தி உள்காயங்களில் இருந்து காக்கிறது.
தொடர்ந்து குறிப்பிட்ட அளவில் மட்டனை உண்டு வந்தால் டைப்2 நீரிழிவு நோய் வராமல் நம்மை பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியும்.
வாரம் இருமுறை ஆட்டிறைச்சி சாப்பிடுவதன் மூலம் நம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கிறது. மூளையின் செயல்திறன் கூடுகிறது என்றொரு ஆய்வு கூறுகிறது.
மற்ற இறைச்சி வகைகளுடன் ஒப்பிடுகையில் ஆட்டுக் குடலில் கொழுப்புச் சத்து குறைவாக உள்ளது. கொழுப்பு உட்கொள்ளல் அல்லது குறைந்த கொழுப்புள்ள உணவைப் பின்பற்றும் நபர்களுக்கு இது பொருத்தமான விருப்பமாக அமைகிறது. ஆட்டுக் குடலை உண்பதால் சீரான உடல் எடையை பராமரிக்க உதவுகிறது.
ஆட்டுக் குடலில் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது, இது நம் உடலில் உள்ள செரிமான அமைப்பை ஊக்குவிக்கும். நார்ச்சத்து குடல் இயக்கத்தை ஒழுங்குபடுத்தவும், மலச்சிக்கலைத் தடுக்கவும், குடலை ஆரோக்கியமானதாக்க உதவுகிறது.

நம் பெருங்குடலில் உண்டாகும் புற்றுநோய் மற்றும் பிற செரிமானக் கோளாறுகளை குறைக்கவும் உதவும்.இரத்த சிவப்பணு உற்பத்தி, நோயெதிர்ப்பு மற்றும் ஆற்றல் வளர்சிதை மாற்றம் போன்ற பல்வேறு உடல் செயல்பாடுகளுக்கு முக்கியமானவை
ஆட்டுக்குடலில் கொலாஜனின் குறிப்பிடத்தக்க ஆதாரமாக அறியப்படுகிறது, இது தோல் ஆரோக்கியம், கூட்டு செயல்பாடு மற்றும் எலும்புகளில் உள்ள இணைப்புத் திசுக்களை மேம்படுத்த உதவும் புரதமாகும். ஆடு குடலை உட்கொள்வது உடலில் கொலாஜன் உற்பத்திக்கு பங்களிக்கும், ஆரோக்கியமான தோலை பராமரிக்க உதவுகிறது மற்றும் மூட்டு நெகிழ்வுத்தன்மையை ஆதரிக்கிறது.
பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சிகள் வேண்டாம்!
அதேநேரம் இந்த ஆட்டிறைச்சியை பதப்படுத்தி சாப்பிடுவது உடலில் அதிகளவு உப்பு மற்றும் நிறைவுற்ற கொழுப்பு தேக்கத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. இது உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் பக்க வாதம் ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.
அளவாக சாப்பிடுங்கள்!
அதிகளவு ஆட்டிறைச்சியை எடுத்துக் கொள்வது இதய பாதிப்புக்களை உண்டாக்க வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே அளவாக சாப்பிடுவது நல்லது!

உணவு சாம்ராஜ்யம் 11

(வாற்கோதுமை என்னும் பார்லி)



உம்மு அல்முன்திர் பின்த் கைஸ் அல்அன்ஸாரிய்யா (ரளி) அவர்கள் அறிவித்துள்ளதாவது: எங்களிடம் அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் வந்தார்கள். அவர்களுடன் அலீ பின் அபீதாலிப் (ரளி) அவர்களும் வந்தார்கள். அலீ (ரளி) அவர்கள் அப்போதுதான் நோய்வாய்ப்பட்டு நிவாரணமடைந்திருந்தார்கள்.
எங்களிடம் அரைகுறையாகப் பழுத்த பேரீச்சமரக் குலை தொங்கிக் கொண்டிருந்தது . அதிலிருந்து அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் சாப்பிட்டார்கள். அப்போது அலீ (ரளி) அவர்களும் அதிலிருந்து சாப்பிடுவதற்காக எடுத்தார்கள்.
உடனே நபி (ஸல்) அவர்கள் அலீ (ரளி) அவர்களிடம், "அலீயே நிறுத்துக! திண்ணமாக நீர் (இப்போதுதான்) நோயிலிருந்து நிவாரணமடைந்துள்ளீர் (எனவே நீர் இதைச் சாப்பிடக்கூடாது) என்று கூறினார்கள்.
அச்சமயத்தில் நான் நபி (ஸல்) அவர்களுக்கு வாற்கோதுமையும் (பார்லியும்) கீரையும் கலந்த கஞ்சி செய்து வைத்தேன். அப்போது நபி (ஸல்) அவர்கள் அலீ (ரளி) அவர்களிடம், "அலீயே! இதிலிருந்து தாங்கள் சாப்பிடுங்கள். ஏனென்றால் இது (நோயிலிருந்து விடுபட்டுள்ள உமக்கு மிகப் பயனுள்ளது" என்று கூறினார்கள். (நூல்: இப்னுமாஜா: 3437

மனிதனுக்கு ஆரோக்கியம் தரும் சத்தான உணவுகளில் பார்லி அரிசியும் ஒன்று. இது பெரும்பாலும் நம் நாட்டில் கஞ்சியாக தயார் செய்து சாப்பிடப்படுகிறது. இது ஒரு அற்புதமான சத்துப்பொருள் ஆகும். இது "வாற்கோதுமை" என்றும் அழைக்கபடுகிறது.
இந்த பார்லியை டயட்டில் இருப்பவர்கள், நீரிழிவு நோயாளிகள், சர்க்கரை நோயாளிகள், இதய கோளாறு உள்ளவர்கள், சிறியவர்கள், பெரியவர்கள், கர்ப்பிணி பெண்கள் என்று அனைவரும் தினமும் சாப்பிட்டு வரலாம்.
இரத்த சோகை :-
பார்லியில் இரும்புச்சத்து அதிகம் உள்ளது, இது இரத்த சோகையை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. இதில் உள்ள கால்சியம் பாஸ்பரஸ் எலும்புகளின் ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்க உதவுகிறது.
எடையை குறைக்கும் :-
பார்லியில் பீட்டா க்ளூக்கோன் என்ற வேதிப்பொருள் அதிகம் உள்ளது. இந்த பீட்டா க்ளூக்கோனானது, உடலில் உள்ள பித்த நீருடன் சேர்ந்து, தேவையற்ற கொழுப்பை மலம் மூலமாக வெளியேற்றும். எடைக் குறைக்க வேண்டும் என்று நினைபவர்களுக்கு பார்லி சிறந்த உணவாகப் மருத்துவர்களால் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.
இதய நோயாளிகளுக்கு நல்லது:-
இதய நோயாளிகளுக்கு பார்லி அற்புதமான ஒரு உணவாகும். இது உடலின் கொலஸ்ட்ரால் அளவை கட்டுப்படுத்துவதால், இதய நோயாளிகளுக்கு நன்மை பயக்கும். இதில் உள்ள ப்ரோபியானிக் என்கிற அமிலம் கொலஸ்ட்ராலை குறைக்க உதவுகிறது.
கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு ஏற்றது :-
கருவுற்ற பெண்கள் பார்லி கஞ்சி தயார் செய்து தினமும் அருந்தினால் உணவுகள் எளிதில் செரிமானம் ஆகும். மேலும் கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் தலைச்சுற்றல், நீரிழிவு போன்றவை ஏற்படாமல் தடுக்கும். கை, கால் போன்றவற்றில் ஏற்படும் வீக்கங்களை குறைக்கும். மேலும் கருவுற்ற பெண்களின் இரத்தத்தில் இருக்கும் நச்சுக்கள் அனைத்தும் சிறுநீர் வழியாக வெளியேற்றி உடலை தூய்மை படுத்துகிறது.
காய்ச்சலை குறைக்கும்

நம் உடலிலுள்ள நிணநீர் என்னும் சுரப்பிகள்தான், உடலின் நீர்ச்சத்தை பராமரிக்கிறது. அது அடைக்கப்பட்டால் உடலில் உள்ள தேவையற்ற தண்ணீர் வெளியேற வழியின்றி உடலில் அப்படியே தேங்கிவிடும். இதனால்

காய்ச்சல் உண்டாகும். இவ்வாறு தேங்கிய நீரை வெளியேற்ற பார்லி கொடுக்கப்படுகிறது. இந்த நீர் வெளியேறினால் காய்ச்சல் குறைய தொடங்கும்.
புற்று நோய்கள் ஏற்படாமல் தடுக்கும் :-
பார்லியில் எல்லா வகையான புற்றுநோய்களையும் தடுக்கக்கூடிய ஆற்றல் அதிகம் இருப்பதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. குறிப்பாக பார்லியை உணவாக அதிகம் பயன்படுத்தும் சீனாவில் உள்ள யுனான் மற்றும் திபத்திய பகுதிகளில் இருக்கும் மக்களுக்கு எந்த வகையான புற்று நோய் பாதிப்புகளும் ஏற்படவில்லை என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.
மேலும் பார்லியில் இருக்கும் நார்ச்சத்து குடல் புற்று மற்றும் மார்பகப் புற்று நோய்களை தடுப்பதுடன், நோயின் பாதிப்பு ஏற்பட்டவர்களுக்கு நோய் குறைப்பதிலும் சிறப்பாக பார்லி செயல்படுகிறது.
நார்சத்து அதிகம் கொண்டது :-
கோதுமையிலும், ஓட்ஸிலும் அதிக நார்ச்சத்து இருந்தாலும் அவை தயாரிக்கும் பொழுது நார்ச்சத்து ஓரளவு குறைந்து போகின்றன. ஆனால் பார்லியில் பீட்டோ குளுக்கான் என்ற நார்ச்சத்து எந்த வகையான தயாரிப்பு முறையிலும் அழிவதில்லை. இது உடம்பில் இருக்கிற சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்கும்.
எலும்பு, மற்றும் பற்கள் வலிமை பெரும்

எலும்பு, மூட்டுகள் தேய்மானம் :-
பார்லியை தானியத்தை சாறு போன்று செய்து தினமும் குடித்து வருபவர்களுக்கு எலும்புகளும், பற்களும் மிகவும் உறுதி அடையும். மேலும் வயதானவர்களுக்கு வரும் ஆர்த்தரைடீஸ், ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் போன்ற எலும்பு, மூட்டுகள் தேய்மானம், வலுவிழத்தல் போன்ற குறைபாடுகள் குறைகின்றன.
செரிமான கோளாறுகள் தீரும் :-
செரிமான பிரச்சனைகள், மலச்சிக்கல் கொண்டவர்களுக்கு சிறந்த பத்திய உணவு பார்லி ஆகும். பார்லி கொண்டு செய்யப்பட்ட உணவையோ அல்லது பார்லி கஞ்சியோ தயாரித்து பருகுவது வயிறு மற்றும் குடல்களின் நலத்திற்கு மிகவும் சிறந்தது என மருத்துவர்கள் தெரிவிகின்றனர்.
பித்தப்பை கற்கள்
நமது உடலில் பித்தப்பையில் ஏற்படும் அதிகமான அமில சுரப்பு மற்றும் ட்ரைகிளிசரைட் அதிகரிப்பால் பித்தப்பையில் கற்கள் உருவாகிறது. பெண்களுக்கு இந்த பித்தப்பை கற்கள் உருவாகும் சதவீதம் அதிகம். பார்லி கொண்டு செய்யப்பட்ட உணவு பொருட்களை சாப்பிடுபவர்களுக்கு பித்தப்பையில் சுரக்கும் அமிலங்களின் அளவு சரியான அளவில் உள்ளது. இதனால் பித்தப்பை கற்கள் உருவாகாமல் தடுக்கப்படுகிறது.
இதில் சரும மற்றும் முடியை பிரகாசப்படுத்தும் மெக்னீசியம் துத்தநாக தாதுக்கள் உள்ளன. வைட்டமின் சி, பி, இருப்பதால் நோய் தடுப்பு சக்தி அதிகரிக்கிறது
தினமும் பார்லியை உட்கொண்டு வந்தால் உடலில் ஊட்டச்சத்தின் அளவு அதிகரிக்கும். மேலும் இந்த பார்லி இரத்த சர்க்கரை மற்றும் இரத்த கொழுப்பை கட்டுக்குள் வைக்கும். மேலும் இந்த பார்லி அரிசி கஞ்சி சிறுநீரகத்தின் செயலாற்றலை ஊக்குவிக்கும்.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 12

(தொலிக் கோதுமை ரொட்டி)

"அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்களுக்கு மிகப் பிரியமான உண ரொட்டியாலான ஸரீதும் பாயசமும் ஆகும்" என இப்னு அப்பாஸ் (ரலி) அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள். (நூல்: அபூதாவூத்: 3783)
இப்னு உமர் (ரளி) அவர்கள் கூறியதாவது: "நெய்யாலும் பாலாலும் கலந்த தொலிக் கோதுமையாலான வெண்மையான ரொட்டி என்னிடம் இருப்பதை நான் விரும்புகிறேன் என அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள். உடனே ஒருவர் எழுந்து அதை எடுத்துக் கொண்டு வந்துவிட்டார். அவரிடம் நபி (ஸல்) அவர்கள், "இந்த நெய் எந்தப் பாத்திரத்தில் இருந்தது" என்று வினவினார்கள். அதற்கு அவர், "உடும்புப் பொந்தில்" என்று கூறியதும். "இதை எடுத்துக்கொண்டு செல் என்று கூறினார்கள். (நூல்: அபூதாவூத்)

ஆயிஷா (ரளி) அவர்கள் அறிவித்துள்ள ஒரு நபிமொழியை பைஹகீ (ரஹ்) அவர்கள் தமது நூலில் பதிவுசெய்துள்ளார்கள்: "ரொட்டியைக் கண்ணியப்படுத்துங்கள். அதற்குக் குழம்பை எதிர்பார்க்காமல் இருப்பதுதான் அதனைக் கண்ணியப்படுத்துவதாகும்" என்று நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்.
அகமிய ஆன்மிகப் பயிற்சியும், சூரிய வெப்பத்தில் காய்ந்த தொலிக் கோதுமை ரொட்டியும் :-

ஒரு பெண்மணி கௌதுல் அஃழம் கத்தஸல்லாஹு ஸிர்றஹுல் அஸீஸ் அவர்களது சமுகத்திற்கு வந்து, எனது மகனின் மனம் தங்கள் மீது அபார பற்றுக் கொண்டிருப்பதாகக் காண்கின்றேன். அதனால் அல்லாஹ்வுக்காகவும்,தங்களுக்காகவும் தனது பொறுப்பிலிருந்து அவரை விடுவித்து தங்களிடம் ஒப்படைக்கின்றேன். என்று கூறி மகனை கௌதுல் அஃழமிடம் ஒப்படைத்தார்.
அவரைப் பொறுப்பேற்ற கௌதுல் அஃழம் அவர்கள் தீவிர பயிற்சியிலும், ஆத்மீக வழியிலான இறைவணக்க முறைகளையும் கற்றுக் கொடுத்து அதன்படி செயல்படுமாறு கட்டளையிட்டார்கள்.
ஒரு தினம் அவரின் தாய் மகனை பார்ப்பதற்கு அங்கு வந்தார். மகன் மெலிந்தும் பசியின் கொடுமையால் வெளிறி மஞ்சணித்தும், மேலும்,வெறும் தொலிக் கோதுமை ரொட்டி மாத்திரம் உண்பதையும் கண்டார். மறுபுறம் கௌதுல் அஃழமவர்கள் பக்கம் சென்று பார்த்த போது சாப்பிட்ட கோழியின் எலும்புகள் ஒரு பாத்திரத்திலிருப்பதைக் கண்டார்.
யா செய்யிதி! நாயகமே! நீங்கள் கோழி சாப்பிடுகிறீர்கள்! எனது மகனோ வெறும் தொலிக் கோதுமையையே சாப்பிடுகின்றாரே என்று அத் தாய் கூறியதும்,சாபிட்டு எச்சமாக பாத்திரத்திலிருந்த கோழி எலும்பில் கையை வைத்து, இத்து இறந்த எலும்புகளை உயிப்பிக்கும் அல்லாஹ்வின் உத்தரவுடன் எழும்பு என்றார்கள்.
கோழி உயிர்பெற்றெழுந்து நேரே நின்று கூவியது. உன் மகன் இந்த நிலைக்கு வந்தபின் அவர் விரும்பியதைச் சாப்பிடட்டும் என்று கூறினார்கள் கௌதுல் அஃழமவர்கள்.
(ஆதாரம் : பஹ்ஜதுல் அஸ்றார், பக்கம் - 128)

இதன் மூலம் தொலிக்கோதுமை ரொட்டி அதற்குக் குழம்பை எதிர்பார்க்காமல் இருப்பதுதான் அதனைக் கண்ணியப்படுத்துவதாகும் என்று நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறியதன் காரணம் இது அகமிய ஆன்மிகப் பயிற்சிக்கு இதுவே மிகச் சிறந்த உணவாகும் என்று சூஃபியாக்கள் கூறுகின்றார்கள்
ரொட்டியின் வகைகள் :-
ரொட்டி வகைகளில் மிகவும் விரும்பத்தக்கது நன்றாக மாவைக் குழைத்து, சிவக்கச் சிவக்கச் சுடப்பட்ட தரமான ரொட்டிதான். பின்னர் தன்னூர் ரொட்டி அதன் வகைகளுள் தரமானது ஆகும்.
அதன் பின்னர் அடுப்பில் சுடப்பட்ட ரொட்டி ஆகும். பின்னர் மூன்றாவது தரத்தில் மல்லத் வகை ரொட்டி இடம் பெறுகிறது. அதில் தரமானது புதிய இரகக் கோதுமையால் செய்யப்பட்ட ரொட்டியாகும். உணவாகப் பயன்படும் பெரும்பாலான வகையானது சமீத் ரொட்டி ஆகும். அதன் அடர்த்தி மிகுதியாக இருப்பதால் செரிமானம் தாமதமாகும். அதனைத் தொடர்ந்து ஹவாரீ வகை ரொட்டி, அதன்பின் குஷ்கார் வகை ரொட்டியாகும்.
ரொட்டியைச் சாப்பிடுவதற்கான மிக உகந்த நேரம், அதைச் சுட்ட நாளின் கடைசிப் பகுதியில் உண்பதாகும். அவ்வாறு உண்பது மிகவும் மென்மையாகவும் உணவுப் பொருளாகவும் ஈரப் பதமுடையதாகவும் இருக்கும். காய்ந்த ரொட்டியோ அதற்கு முரணானதாகும்.
தொலிக்கோதுமையால் செய்யப்பட்ட ரொட்டியின் இயல்புத் தன்மை இரண்டாம் நிலை சூடு ஆகும். ஈரத்தன்மை, காய்வுத்தன்மை ஆகியவற்றில் நடுநிலைக்கு ஒத்ததாகும். நெருப்பு தீண்டி காய வைத்ததை விட அதன் காய்வுத்தன்மை மேலோங்கியே இருக்கும். அதன் ஈரத்தன்மையும் அவ்வாறே இருக்கும்.
கோதுமை ரொட்டியில் ஒரு சிறப்புத்தன்மை உள்ளது. அது என்னவென்றால் அதை உட்கொள்வோரை வாரை விரைவாகவே பருமனாக்கிவிடும்.

கத்தாயிஃப் வகை ரொட்டிகள் கடுமையான தோற்றுவிக்கும் ஃபத்தீத் வகை பெருக்கச் செய்பவை: மேலும் தாமதமான செரிமானத்தைக் கொடுக்கக்கூடியவை. அதனைப் பாவோடு பயன்படுத்துவது பசியைப் போக்கக்கூடியதாகும். மெதுவாக நின்று செரிக்கக்கூடியது வார் கோதுமை (பார்லி) ரொட்டி முதல் நிலை குளிர்ச்சியும் காய்வுத்தன்மையும் உடையதாகும். கோதுமை ரொட்டியைவிடக் குறைந்த அளவே இது உணவாகக் கொள்ளப்படுகிறது
இதயமும், மூளையும் வலுவடைவதற்கும், வயிற்றுக் கிருமிகள் மற்றும் வயிற்றிலுள்ள கசடுகள் எல்லாம் நீங்கி இரைப்பை சுத்தமாக இருப்பதற்கும் தப்னியா (அதாவது கோதுமை மாவில் பால் ஊற்றி பாயாசமாகக் காய்ச்சி இறக்கிய பின்பு தேவையான இனிப்புக்கு தேன் கலந்த உணவை) உண்ணுங்கள் என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அன்னவர்கள் கூறினார்கள்.
தொலிக் கோதுமை ரொட்டி சத்தான உணவு :-
தொலிக் கோதுமை ரொட்டித்துண்டை எடுத்து, அதில் பேரீச்சம்பழம் வைத்து, இதுவே சிறந்த சாலன்: இதுவே சிறந்த சாலன் என்று இரண்டு தடவை நாயகம் (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அன்னவர்கள் சொன்னார்கள் என்று யூசுப்பின் அப்துல்லாஹ் (ரலியல்லாஹு அன்ஹு) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்
கோதுமையுடன் பேரீச்சம்பழம் சேர்த்த உணவை "எல்லா சத்துக்களும் நிறைந்த பரிபூரணமான உணவு" என்று மருத்துவ ஆராய்ச்சியின் மூலம் இன்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 13

வினிகர் (vinegar - புளிக்காடி)

உம்மு சஅத் (ரளி) அவர்கள் அறிவித்துள்ளதாவது : அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் ஆயிஷா (ரலி) அவர்களிடம் வந்தார்கள் அப்போது நான் ஆயிஷா (ரலி) அவர்களிடம் இருந்தேன் உணவு ஏதேனும் இருக்கிறதா ? "என்று கேட்டார்கள்.அதற்கவர்கள், 'எங்களிடம் ரொட்டி பேரீச்சம் பழம், புளிக்காடி ஆகியவை உள்ளன' என்று பதிலளித்தார்கள்.

அதற்கு அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள். "புளிக்காடி உணவுக்குச் சுவையூட்டக்கூடிய எவ்வளவு நல்லபொருள் இறைவா! புளிக்காடியில் அருள்வளத்தைத் தருவாயாக! ஏனென்றால் அது எனக்கு முன்னர் (இருந்த) நபிமார்களின் குழம்பாக இருந்தது. புளிக்காடி உள்ள வீட்டில் வறுமை உண்டாவதில்லை" என்று கூறினார்கள். (நூல் இப்னுமாஜா: 3309)

உணவுகளில் புளிப்பு சுவையை சேர்ப்பதையும் தாண்டி வினிகர் உணவில் உள்ள கொழுப்பை குறைக்கிறது வெள்ளை வினிகர், தானியத்தை அடிப்படையாக கொண்டு எத்தனால் அல்லது அசிட்டிக் அமிலத்தை கொண்டு தயாரிக்கப்படுகிறது.

ஜாமுன் வினிகர், அரிசி வினிகர், பாலிசெமிக் வினிகர், மிளகாய் வினிகர், ஒயின் வினிகர்,தேங்காய் வினிகர், ஆப்பிள் சீடர் வினிகர் .

இதில் ஆப்பிள் சாறு வினிகர் மிகவும் பிரபலமான வினிகராக உள்ளது. இது ஆப்பிளின் சாற்றினால் தயாரிக்கப்படுவதால் இந்த பெயரை பெற்றது. இது பழத்தை கொண்டு செய்யப்படும் வினிகர் என்பதால் மிகவும் சுவை மிகுந்ததாக உள்ளது.

முடி மற்றும் தோல் பிரச்சனைகளுக்கு சிகிச்சையளிக்க செய்யப்படும் டிடாக்ஸ் பானத்தை தயாரிக்க இந்த வினிகர் பெரும்பாலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. நீங்கள் அசைவ உணவுகளை மிருதுவாக்க இந்த ஆப்பிள் சாறு வினிகரை பயன்படுத்தலாம்.

ஆப்பிள் சிடர் வினிகர் (Apple Cider Vinegar) காலை வேளையில் வெறும் வயிற்றில் இரண்டு மேசைக் கரண்டி அளவு வெந்நீரில் கவந்து அருந்தினால் ரத்த சர்க்கரையைக் கட்டுப்படுத்த உதவும். உடல் எடையை குறைக்கவும் உதவும். குடல்புண் இருப்பவர்கள் எடுக்கக்கூடாது. அதன் அமிலத்தன்மை குடல் புண்ணுக்கு ஏற்றதல்ல.

புளிக்காடி வெப்பத்தால் ஒருங்கிணைந்ததாகும். அதில் குளிர்ச்சியும் மிகுதியாக உள்ளது. அது மூன்றாம் நிலை காய்வுத்தன்மை உடையதாகும். காயவைக்கும் ஆற்றலுடையது. உடலின் இயல்பை மென்மையாக்குகிறது. மதுவாலான புளிக்காடி பற்றி எரிகின்ற இரைப்பைக்குப் பயனளிக்கிறது. பித்தத்தைத் தணிக்கிறது. மாய்க்கின்ற மருந்துகளின் இடர்ப்பாட்டைத் தடுத்துவிடுகிறது.

பாலோ இரத்தமோ நெஞ்சில் உறைந்துவிட்டால் அதை அகற்றிவிடுகிறது. மண்ணீரலுக்குப் பயனளிக்கிறது. இரைப்பையை உலர்த்துகிறது. வயிற்றின் மலத்தை இறுக்குகிறது. தாகத்தை முறியடிக்கிறது.

கால் முட்டி வலி உள்ளவர்கள் துணியை அதில் நனைத்து சுற்றி வைத்தால் வலியைக் குறைக்க உதவும்.புதிதாக உண்டாக இருக்கின்ற வீக்கத்தைத் தடுக்கிறது.

செரிமானத்திற்கு உதவுகிறது. அஜீரணப் பிரச்னையை இது குணப்படுத்துகிறது. வெதுவெதுப்பான நீரில் ஒரு டீஸ்பூன் தேன் மற்றும் 5 மி.லி ஆப்பிள் சிடர் வினிகரைக் கலந்து, சாப்பிடுவதற்கு அரை மணி நேரத்துக்கு முன்னர் குடித்துவர, உணவு எளிதில் செரிமானம் ஆகிவிடும்.

சளியை எதிர்த்துப் போராடுகிறது. கடினமான உணவுப் பொருள்களை மென்மையாக்குகிறது. இரத்தத்தை இளக்கி மென்மைப்படுத்துகிறது.

நஞ்சுக் காளானைச் சாப்பிட்டவர் உப்புநீரோடு இதைச் சேர்த்துப் பருகினால் பயனளிக்கும். புளிக்காடியைக் குடித்தால் அது மேல் தாடையின் அடியில் ஒட்டிக்கொண்டுள்ள இரத்தக் கட்டியை அகற்றிவிடும்.

அதைச் சூடாக்கி வாய் கொப்பளித்தால் பல் வலிக்கு நல் பயனைத் தரும்: ஈறுகளை வலுவாக்கும்.மாதம் இருமுறை சிறிதளவு கலந்த நீரால் வாயைக் கொப்பளித்தால் பற்கரைகள் நீங்கி பற்கள் பளபளக்கும். அதிக முறை கூடாது. பற்களின் எனாமலை அரித்து விடும். வாய் மற்றும் ஈறுகளில் மறைந்துள்ள கிருமிகளை அழித்து, வாய் துர்நாற்றத்தைப் போக்கி, சுவாசப் புத்துணர்வைத் தரும்.

நகச்சுத்தியால் (Whitlow) பாதிக்கப்பட்டவர் புளிக்காடியை அதன்மீது தடவினால் அது மிகுந்த பயன்தரும். மேலும் எறும்புக்கடி, வெப்பத்தால் ஏற்பட்ட வீக்கங்கள். தீக்காயம் ஆகியவற்றிற்கு அதைத் தடவினால் மிகுந்த பயனளிக்கும்.
மேலும் அது பசியைத் தூண்டக்கூடியது இரைப்பைக்கு நன்மை பயக்கக்கூடியது. இளைஞர்களுக்கு உகந்தது வெப்ப மண்டலத்தில் வசிப்போருக்குக் கோடைக்காலத்தில் உகந்தது
தண்ணீரில் சிறிதளவு போட்டு குளித்தால் சருமம் பளபளக்கும்.
ஆனால் சிலருக்கு ஒவ்வாமை இருந்தால் சருமத்தில் எரிச்சல் தரும். எனவே கவனம் தேவை.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 14

(கொழுப்பு)

இன்னும், யூதரானார்களே அவர்கள் மீது (பறவைகளில், பிராணிகளில்) நகம் உள்ள அனைத்தையும் ஹராமாக்கி வைத்திருக்கிறோம். இன்னும், மாட்டிலிருந்தும் ஆட்டிலுமிருந்தும் அவ்விரண்டின் கொழுப்புகளையும் (யூதராகிய) அவர்கள் மீது ஹராமாக்கி வைத்திருக்கிறோம். அவ்விரண்டின் முதுகுகள் அல்லது குடல்கள் சுமந்ததிருக்கிறதையும் அல்லது எலும்புடன் கலந்திருக்கின்றதையும் தவிர - நாம் ஹராமாக்கி வைத்தோம். இவ்வாறு அவர்களுக்கு ஹராமாக்கிய)து அவர்களுடைய அநியாயத்தினால் அவர்களுக்குக் கூலி கொடுத்தோம். இன்னும், நிச்சயமாக நாம் உண்மையாளர் களாயிருக்கிறோம். குர்ஆன் 6: 146
யூதர்கள் வட்டித் தொழில் புரிதல், ஜனங்களது பொருள்களைத் தகாத முறையில் கைப்பற்றுதல், நபிமார்களைக் கொலை செய்யல் முதலிய பாவமான காரியங்களைச் செய்து, அடிக்கடி இறைவனது கட்டளையை மீறிக் கொண்டே இருந்தனர்.
இவ்வாறான குற்றம் நிகழும்போதெல்லாம் அவர்களுக்கு ஹலாலாக இருந்த ஒரு காரியம் ஹராமாக்கப்பட்டு வந்தது. ஆகவே, பிராணிகளின் விரல்கள் பிளந்து நகங்களுடன் இருப்பவைகளையும், பறவை இனங்களையும் கோழி, வாத்து போன்றவைகளையும் அவர்கள் உண்ணக் கூடாது என்று தடை செய்திருந்தோம்.
ஆடு, மாடு ஆகியவற்றிலிருந்து அவ்விரண்டின் கொழுப்புகளையும் வயிற்றின் உட்பாகத்திலுள்ள சிறு நீரகமான கிட்னியின் கொழுப்புகளையும், சாதாரணமாகப் படர்ந்துள்ள கொழுப்புக்களையும் நாம் தடை செய்திருந்தோம். இத்தகைய சுவை மிக்க உணவுகளை அவர்கள் புசிக்கக் கூடாது எனத் தடை செய்யப்பட்டிருந்தனர். ஆனால் அவ்விரண்டின் சிறுகுடல்கள் சுமந்து கொண்டிருக்கும் கொழுப்புகள், எலும்புகளுடன் கலந்துள்ள கொழுப்புக்கள் ஆகியவை தவிர்த்து இவைகளை மட்டும் அவர்கள் புசிக்கலாம் என அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தனர்.
அதாவது ஆடு மாடு ஆகியவற்றின் எலும்புகளுடன் சேர்ந்துள்ள கொழுப்புக்கள், மிகக் குறைவாக இருக்கும். அவற்றை மட்டும் அவர்கள் உபயோகிக்கலாம் என அனுமதிக்கப் பட்டிருந்தனர்.
அனஸ் (ரளி) அவர்கள் கூறியதாவது: யூதர் ஒருவர் அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்களுக்கு விருந்துகொடுத்தார். தீட்டப்படாத கோதுமையில் தயாரிக்கப்பட்ட ரொட்டியையும் வாசனை நீங்கிய உருக்கப்பட்ட கொழுப்பையும் முன்வைத்தார். (நூல்: புகாரீ: 2069)

அப்துல்லாஹ் பின் முகஃப்பல் (ரளி) அவர்கள் கூறியதாவது: நாங்கள் கைபர் கோட்டையை முற்றுகையிட்டுக் கொண்டிருந்தோம். அப்போது ஒரு மனிதர், கொழுப்பு அடங்கிய தோல்பை ஒன்றை எறிந்தார். நான் அதை எடுக்க விரைந்து சென்றேன். பிறகு திரும்பிப் பார்த்தேன் அங்கே நபி (ஸல்) அவர்கள் சிரித்துக்கொண்டிருந்தார்கள், அவர்களைக் கண்டு நான் வெட்கமடைந்தேன். அவர்கள் எதுவும் சொல்லவில்லை. (நூல்கள் புகாரீ: 3153, முஸ்லிம்)

ஜாபிர் பின் அப்தில்லாஹ் (ரலி) அவர்கள் கூறியதாவது:
அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் மக்கா வெற்றியின்போது மக்காவில் வைத்து "அல்லாஹ்வும் அவனுடைய தூதரும் மதுபானம், செத்தவை, பன்றி மற்றும் சிலைகள் ஆகியவற்றை விற்பனை செய்வதைத் தடை செய்துள்ளனர்"என்று கூறினார்கள்.
அப்போது, "அல்லாஹ்வின் தூதரே! செத்தவற்றின் கொழுப்புகள் பற்றி என்ன சொல்கிறீர்கள்?அவை கப்பல்களுக்குப் பூசப்படுகின்றன; தோல்களுக்கு அவற்றின் மூலம் மெருகேற்றப்படுகிறது; மக்கள் விளக்கெரிக்க அவற்றைப் பயன்படுத்துகின்றனரே?" என்று கேட்கப்பட்டது.
அதற்கு அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள், "இல்லை; அது தடை செய்யப்பட்டதுதான்" எனக் கூறிவிட்டு, "அல்லாஹ் யூதர்களைத் தனது அருளிலிருந்து அப்புறப்படுத்துவானாக! அல்லாஹ் யூதர்களுக்குச் செத்தவற்றின் கொழுப்பைத் தடை செய்தபோது, அவர்கள் அதை உருக்கி விற்று, அதன் கிரயத்தை உண்டார்கள்" என்று கூறினார்கள்.
அறிவிப்பாளர் ஜாபிர் பின் அப்தில்லாஹ் (ரலி) ஸஹீஹ் முஸ்லிம் : 3223.
கொழுப்பில் மிகத் தரமானது முழுமையாக வளர்ச்சியடைந்த உயிரினத்திலிருந்து கிடைக்கின்ற கொழுப்பாகும். இது ஈரத்தன்மை கொண்ட சூடாகும். இது வெண்ணெய்யைவிடக் குறைவான ஈரத்தன்மை கொண்டதாகும். இதனால்தான் கொழுப்பும் நெய்யும் உருக்கப்பட்டால் கொழுப்பு அதிவிரைவிலேயே உறைந்துபோய்விடும். இது தொண்டை கரகரப்பிற்குப் பயனளித்து இதமளிக்கிறது. மேலும் இது விரைவிலேயே கெட்டுப்போய்விடும். அதனைத் தடுக்க உப்புத் தடவிய எலுமிச்சைப் பழத்தையும் இஞ்சியையும் அதனுள் போட்டுவைக்க வேண்டும்.

செம்மறியாட்டுக் கொழுப்பானது நல்ல பிடிப்புத்தன்மை உடையது மலையாடுகளின் கொழுப்பு கழிவுகளை நன்கு வெளியேற்றக்கூடியது. இரைப்பைப் புண்களுக்கு அது பயனளிக்கும். இரைப்பைப் புண்களைக் குணப்படுத்துவதில் பெட்டைச் செம்மறியாட்டின் கொழுப்பு மிகவும் ஆற்றல் வாய்ந்தது.
ஆட்டிறைச்சியை பொறுத்தவரை, அதன் ஒவ்வொரு உறுப்புகளும், நம்முடைய உடலுக்கு மிகுந்த நன்மையை தரக்கூடியது.. அதனால்தான், மட்டனுக்கான மவுசு எப்போதுமே உயர்ந்து காணப்படுகிறது. அந்தவகையில், மட்டன் கொழுப்புகளில் உள்ள நன்மைகள் என்னென்ன தெரியுமா?

உடலுக்கு தீங்கு என்று சொல்லியே, சிலர் ஆட்டுக்கறியை ஒதுக்கிவைத்துவிட்டார்கள்.. சர்க்கரை நோயாளிகள், வயதானவர்கள், அதிக உடல் எடை கொண்டவர்கள், இதய நோயாளிகள், ரத்த அழுத்தம் பிரச்சனை இருப்பவர்கள் மட்டும் இந்த ஆட்டுக்கறியை மிகவும் குறைவாக எடுக்கவும்.
ஆரோக்கியம்: ஆனால், உடல் ஆரோக்கியம் மிக்கவர்கள், குழந்தைகள், இளைஞர்கள் என யாராக இருந்தாலம், மாதம் ஒருமுறையாவது, குறைந்த அளவில் மட்டன் சாப்பிட்டால், உடலுக்கு வலு கிடைக்கும்.. உடல் சூடு தணியும்.. சருமத்துக்கான பளபளப்பு கூடும்.. பார்வை கோளாறுகள் நீங்கும்..
ஆட்டுக்கறியைவிட, அதன் உறுப்புகளே சத்துக்கள் நிரம்பியவை.. ஆட்டின் கண்களை எடுத்து கொண்டால், நம்முடைய பார்வையை கூர்மைப்படுத்தக்கூடியது.. கபம், சளி, இருமல், நீங்கும்.. மார்புக்கு பலத்தை தரக்கூடியது.. அதனால்தான், பலவீனமானமாவர்கள் நெஞ்செலும்பாக சூப் வைத்து சாப்பிடுவார்கள். வைட்டமின் A, B, C உள்ளதால், கெட்ட கொலஸ்ட்ராலை குறைக்கிறது. ஆட்டின் இதயம், மன ஆற்றலை பெருக்கக்கூடியது..
ஆட்டு கால்களை சூப் வைத்து சாப்பிடும்போது, நம்முடைய கால்களுக்கு பலத்தை தருகிறது.. ஆட்டு மூளையில், கெட்ட கொழுப்பு ரொம்ப ரொம்ப குறைவு.. இதிலுள்ள பாஸ்பரஸ், நம்முடைய கிட்னியில் உள்ள கசடுகளை நீக்குவதில் பெரும்பங்கு வகிக்கிறது.

ஆட்டின் தலைக்கறியின் கொழுப்பு நம்முடைய இதயம் சார்ந்த வலி தீரும்.. குழந்தை பெற்ற பெண்களுக்கு தலைக்கறியை வீட்டில் பெரியவர்கள் அடிக்கடி செய்து தருவார்கள்.. ஆட்டின் குடல் எனப்படும் போட்டி செரிமானக் கோளாறுகளை சீர்செய்யக்கூடியது.
ஆட்டு கொழுப்புகளை எடுத்துக் கொண்டால், அபார ருசியை தரக்கூடியது. அதனால்தான் மட்டன் வாங்கும்போது, கொழுப்புகளை கூடுதலாக கேட்டு வாங்குவார்கள்.. ஓட்டல்களில் சமைக்கப்படும் உணவுகளிலும், இந்த கொழுப்புகளை பயன்படுத்திய குழம்புகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன.
இந்த கொழுப்பை நாம் சமைத்து சாப்பிடும்போது, உடலுக்கு வெப்பத்தை குறைத்து குளிர்ச்சியை தருகிறது.. நம்முடைய நுரையீரல் மற்றும் இடுப்பு பகுதிக்கு நல்ல வலிமையை கூட்டுகிறது.
இனி மட்டன் வாங்கும்போது, கொழுப்புகளையும் கேட்டு வாங்கலாம். ஆனால், குறைந்த அளவில் சாப்பிட வேண்டும் அதுவும் வயோதிகர்கள் மிக மிக குறைவாக சாப்பிட வேண்டும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது
இப்னு அப்பாஸ் (ரலி) அவர்கள் கூறியதாவது:
நபி (ஸல்) அவர்கள் பால் அருந்திய பின்னர் தண்ணீர் கொண்டுவரச் சொல்லி வாய் கொப்புளித்தார்கள். பிறகு இதில் கொழுப்பு இருக்கிறது (ஆகவேதான், வாய் கொப்புளித்தேன்) என்று கூறினார்கள். இப்னு அப்பாஸ் (ரலி)
.ஸஹீஹ் முஸ்லிம் : 586.
மேற்கண்ட இந்த நபிமொழியும் கருத்தில் கொள்ளவும்

உணவு சாம்ராஜ்யம் 15

(ஆன்மாவின் உணவு : நறுமணம்)

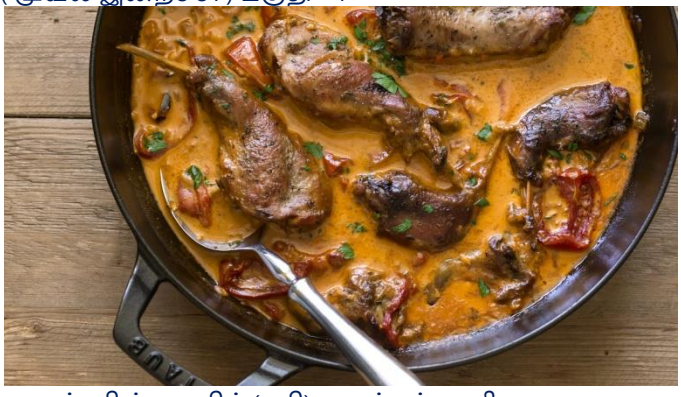
நாம் இதுவரை மனிதர்களுக்கு தேவையான உண்ண உணவு, உடுக்க உடை, இருக்க வீடு என்ற 3 காரணிகளில் உண்ண உணவு என்கிற நம் உடலுக்கு தேவையான உயிரையும், ஆற்றலைக் கொடுக்கக் கூடிய உணவு வகைகளைப் பார்த்தோம். இப்போது நம் ஆன்மாவிற்கும் உணவு உண்டு, அது நறுமணம் என்பதை அறிந்து இந்தப் பதிவு

"எனக்கு இவ்வுலகத்தில் பெண்களும் நறுமணமும் விருப்பத்திற்குரியவையாக ஆக்கப்பட்டுள்ளன. எனது கண்குளிர்ச்சி தொழுகையில் ஆக்கப்பட்டுள்ளது" என அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள். (நூல்: நஸாயீ: 3939)
அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் நறுமணம் பூசிக்கொள்வதை மிகவும் விரும்பினார்கள். துர்நாற்றத்தை அவர்கள் ஒருபோதும் விரும்பமாட்டார்கள். அது அவர்களுக்குக் கடினமாக இருக்கும்.
நறுமணமானது ஆற்றல்களின் அடிப்படையான ஆன்மாவின் உணவாகும். உணவாலும் நீராலும் ஆற்றல் அதிகமாவதைப் போலவே நறுமணத்தால் ஆற்றல் இருமடங்காகின்றது. அதைவிட அதிகரிக்கின்றது. மகிழ்ச்சியும். விருப்பமானவர்களோடு சேர்ந்து வாழ்தலும். விருப்பத்திற்குரிய விஷயங்கள் நிகழ்வதும், விருப்பத்திற்கு எதிரானவை மறைந்து போவதும் நறுமணம் பூசிக்கொள்வதால் ஏற்படும் நன்மைகளாகும்.
மணம் வீசக்கூடிய பொருள்களைப் பார்ப்பது ஆன்மாவிற்கு வலுவூட்டுகிறது. சினமூட்டக்கூடியவர்களோடு சேர்ந்து வாழ்வது ஆற்றலை இழக்கச் செய்கிறது. கவலையையும் சோகத்தையும் கொண்டு வருகின்றது. கவலையானது ஆன்மாவிற்கு உடலுக்குக் காய்ச்சலைப் போன்றது. காய்ச்சல் உடலைப் பலவீனப்படுத்துவதைப் போல கவலை ஆன்மாவைத் துணிவிழக்கச் செய்கிறது. மேலும் கெட்ட வடையைப் போன்றது. அது ஆன்மாவின் ஊட்டத்தைக் குறைக்கிறது.

நறுமணம் அல்லாவின் தூதர் (ஸல்) அவர்களுக்கு மிகவும் விருப்பமான பொருளாகும். உடல் ஆரோக்கியத்தை பேணிக்காத்தல் பல்வேறு வழிகளையும் அவற்றுக்கான காரணங்களையும் தடுத்தல் உள்ளிட்ட பல்வேறு பயன்கள் இதன் இயல்பில் உள்ளன.
“பனூ இஸ்ராயீல் சமுதாயத்தில் குட்டையான பெண்ணொருத்தி இருந்தாள். அவள் உயரமான இரு பெண்களுடன் நடந்து செல்வாள். (அவளைப் பார்த்து மக்கள் பரிகசிப்பார்கள் ஆகவே,) அவள் மரக்கட்டையாலான கால்களை(ப் பொருத்தி உயரமான அவ்விரு பெண்களுக்குச் சமமாகத் தன்னை) ஆக்கிக் கொண்டாள்.
மேலும், தங்க மோதிரம் ஒன்றையும் அவள் அணிந்துகொண்டாள். அது (ஒரு உட்குழி கொண்டு) மூடப்பட்டதாக இருந்தது. அவள் அக்குழிக்குள் நறுமணப் பொருட்களில் மிகவும் சிறந்த கஸ்தூரியை இட்டு நிரப்பினாள். பின்னர் அவள் அவ்விரு பெண்களுக்கிடையே நடந்து சென்றாள்.
அவளை மக்கள் (அடையாளம்) அறிந்து கொள்ளவில்லை. அப்போது அவள் (மோதிரத்திலிருந்து கஸ்தூரியை கமழச் செய்வதற்காக) தமது கையை இவ்வாறு அசைத்து சைகை செய்தாள்” என்று நபி (ஸல்) கூறினார்கள்.
அறிவிப்பாளர் : அபூஸயீத் அல்குத்ரீ (ரலி)
அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்:
ஒருவரிடம் வாசனைத் திரவியம் எடுத்துக்கொள்ளுமாறு கோரப்பட்டால், அதை அவர் மறுக்க வேண்டாம். ஏனெனில்,அது எடுத்துச் செல்வதற்கு எளிதானதும் சிறந்த நறுமணமும் ஆகும்.- இதை அபூஹுரைரா (ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள். ஸஹீஹ் முஸ்லிம் : 4538.
அனஸ் (ரலி) அவர்கள் கூறியதாவது:
நான் அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்களது (உடல்) வாசனையைவிட நறுமணமிக்க "அம்பரை"யோ கஸ்தூரியையோ வேறெந்த நறுமணப் பொருளையோ நுகர்ந்ததேயில்லை; அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்களின் உள்ளங்கையைவிட மென்மையான அலங்காரப் பட்டையோ சாதாரணப் பட்டையோ நான் தொட்டதில்லை. ஸஹீஹ் முஸ்லிம் : 4653.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 16

(முயல் இறைச்சி) பகுதி - 1



அனஸ் பின் மாலிக் (ரலி) அவர்கள் கூறியதாவது:
நாங்கள் "மர்ருழ் ழஹ்ரான்" எனும் இடத்தைக் கடந்து சென்றபோது முயல் ஒன்றைத் துரத்திச் சென்றோம்.மக்கள் அதைப் பிடிக்க முயன்று களைத்து விட்டனர். நான் அதை விரட்டிச் சென்று பிடித்துவிட்டேன்.
அதை (என் தாயின் கணவர்) அபூதல்ஹா (ரலி) அவர்களிடம் கொண்டுவந்தேன். அவர்கள் அதை அறுத்து அதன் சப்பையையும் இரு தொடைகளையும் (அன்பளிப்பாக) அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்களிடம் (கொடுக்குமாறு) அனுப்பிவைத்தார்கள்.

அதை நான் அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்களிடம் கொண்டுசென்றேன். அதை அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் ஏற்றுக்கொண்டார்கள். (அனஸ் (ரலி) ஸஹீஹ் முஸ்லிம் : 3951)
மனிதர்களுக்குத் தேவையான புரதச்சத்து மிகுந்த உணவினை அளிப்பதில் வளர்ப்பு விலங்குகளின் பங்கு வெகுவாக இருந்து வருகின்றது. இத்தகைய வளர்ப்பு விலங்குகளிலிருந்து பெறப்படும் இறைச்சியானது பெருமளவு புரத அமிலங்களையும், கொழுப்பு அமிலங்களையும் மற்றும் கனிமச் சத்துக்களையும் உள்ளடக்கியுள்ளது.
இறைச்சி என்பது முழுவதுமாகச் செரிக்கப்படக் கூடியதும், அனைத்துச் சத்துக்களையும் உள்ளடக்கிய ஒரு முழுமையான சரிவிகித உணவுப் பொருளாகும்.
இன்றைய மாறிவரும் உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள், மேலைநாடுகளின் நாகரீக மோகம் மற்றும் மென்பொருள் தொழிலகங்களில் பணிபுரியும் இன்றைய யுவன்களும் யுவதிகளும் அதிக உடல் உழைப்பு இல்லாமல் உட்கார்ந்துகொண்டே செயல்படும் நிலையில் உள்ளனர். அதனால் எரிசக்தி அவர்களில் அவ்வளவாக செலவாவதில்லை.
ஆனால் அதே சமயத்தில் எரிசக்தி நிறைந்த, கொழுப்புச்சத்து அதிகம் கொண்ட உணவுப் பொருட்களை அதிகமாக எடுத்துக்கொள்கின்றனர். இதனால் அறுபது வயதில் வரவேண்டிய ரத்தக்கொதிப்பும், மாரடைப்பும், சர்க்கரை நோயும் புற்றுநோய்களும் அவர்களை இருபத்து ஐந்து வயதிலேயே ஆட்கொண்டு விடுகின்றன.
இதனால் இன்றைய யுவன்களும் யுவதிகளும் தாங்கள் உட்கொள்ளும் உணவில் குறைவான கொலஸ்டிரால் கொண்ட இறைச்சி உணவுப் பொருட்களைக் கவனமாகத் தேர்ந்தெடுத்து உண்ண விரும்புகின்றனர்.
இத்தகைய குறைந்த உப்புச்சத்து மற்றும் எரிசக்தி குறைவான ஆனால் அதே சமயத்தில் உடல்நலத்தையும் அன்றாடத் தேவைக்குத் தேவையான எரிசக்தியைத் தரவல்ல உணவுப் பொருட்களைத் தேடி உண்கின்றனர்.
அத்தகைய யுவன்கள் மற்றும் யுவதிகளின் தேவையை பூர்த்தி செய்யும் விதத்தில் இன்று முயல் இறைச்சி உள்ளது என்று தாராளமாகச் சொல்லலாம்.

முயல் இறைச்சியின் சிறப்புக்கள்:
* முயல் இறைச்சியானது இதர இறைச்சி வகைகளுடன் ஒப்பிடும்பொழுது மிகவும் குறைவான கொலஸ்டிரால் கொண்டது. அதாவது 100 கிராம் முயல் இறைச்சியில் 50 மில்லி கிராமே கொலஸ்டிரால் உள்ளது. அதே போல் முயல் இறைச்சியில் உப்புச்சத்தும் மிகவும் குறைவாகவே உள்ளது. அதாவது 100 கிராம் முயல் இறைச்சியில் 40 மில்லிகிராம் அளவே சோடியம் எனப்படும் உப்புச்சத்தும் உள்ளது.
* மற்ற இறைச்சிகளுடன் ஒப்பிடும்பொழுது முயல் இறைச்சியில் ஸ்டியரிக் மற்றும் பால்மிடிக் போன்ற செரிவான கொழுப்பு அமிலங்கள் குறைவாகவும், இதயத்தைப் பாதிக்காத பன்முனை கொழுப்பு அமிலங்களான லினோலியிக் மற்றும் லினோலினிக் அமிலங்கள் அதிகமாகவும் உள்ளன. எனவே ரத்தக்கொதிப்பு மற்றும் இதய நோய் உள்ளவர்களும் தாராளமாக முயல் இறைச்சியை தங்களது அன்றாட உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.
* மேலும் முயல் இறைச்சி எளிதில் செரிக்கவல்ல புரதச் சத்துக்களையும் கொண்டுள்ளது.
* நிக்கோட்டினில் அமிலம் (13 மி.கி/கி.கி. இறைச்சியில்) முயல் இறைச்சியில் அதிகம் உள்ளது. நமது அன்றாட உடல் தேவைக்கான கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் சத்துக்களும் தேவையான அளவு முயல் இறைச்சியில் உள்ளன.
* முயல் இறைச்சியின் உடல் எடையில் aressing Percentage 50 முதல் 60 சதவீதமாகும்.
* முயல் இறைச்சியில் சதைப்பகுதி மற்றும் எலும்பின் விகிதமானது
5: 1.2 ஆகும். கிட்டத்தட்ட உடற்கூடின் 70 சதவீதமானது உண்ணக்கூடிய இறைச்சியால் ஆனது ஆகும். சிறியவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைத்து வயதினரும் முயல் இறைச்சியினை எடுத்துக்கொள்ளலாம். ஏனென்றால் முயல் இறைச்சி நல்ல தரமான, எளிதில் செரிக்கவல்ல புரதச் சத்துக்களை தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது.
* குளிர்காலம் மற்றும் கோடை காலம் என எல்லா பருவ காலங்களிலும் முயல் இறைச்சியை உண்ணலாம்.
* முயல் இறைச்சி உண்பதைத் தவிர்க்கக்கூடிய எந்த மதக் கோட்பாடுகளும் இல்லை.
சுவை நிறைந்ததும் அதிக சத்துக்களையும் கொண்ட முயல் இறைச்சியினை தேவையான அளவு உண்டு இதயநோய், ரத்தக்கொதிப்பு இன்றி உடல்நலனைப் பேணிக்காத்து பயன்பெறுவோமாக..

உணவு சாம்ராஜ்யம் 16

(உடும்பு இறைச்சி)
நான் இறைத்தூதர் (ஸல்) அவர்களுடன் (அன்னை) மைமூனா (ரலி) அவர்களின் இல்லத்திற்குச் சென்றேன். அவர்கள் எனக்கும் இப்னு அப்பாஸ் (ரலி) அவர்களுக்கும் சிறிய தாயாராவார்கள். (அன்னை) மைமூனாவிடம் பொரிக்கப்பட்ட உடும்பு ஒன்றைக் கண்டேன். அதை அவர்களின் சகோதரி ஹுஃபைதா பின்த் ஹாரிஸ் (ரலி) நஜ்திலிருந்து கொண்டு வந்திருந்தார்கள்.
(அன்னை) மைமூனா (ரலி) அந்த உடும்பு இறைச்சியை இறைத்தூதர் (ஸல்) அவர்கள் முன் வைத்தார்கள். இறைத்தூதர் அவர்களோ, எந்த உணவாயினும் அதன் பெயர் தமக்குக் கூறப்பட்டு, அதைப் பற்றிய விவரம் சொல்லப்படாத வரை அதன் பக்கம் தம் கையை நீட்டுவது அரிதாகும்.

(இந்நிலையில்) இறைத்தூதர் (ஸல்) அவர்கள் தம் கையை அந்த உடும்பின் பக்கம் நீட்ட அங்கிருந்த பெண்களில் ஒருவர் 'நீங்கள் பரிமாறியிருப்பது என்னவென்று இறைத்தூதர் (ஸல்) அவர்களுக்குத் தெரிவியுங்கள். அது உடும்பு, இறைத்தூதர் அவர்களே!" என்று கூறினார்.
உடனே, இறைத்தூதர் (ஸல்) அவர்கள் உடும்பைவிட்டுத் தம் கையை எடுத்துக்கொண்டார்கள். அப்போது நான் 'உடும்பு தடை செய்யப்பட்டதா? இறைத்தூதர் அவர்களே!" என்று கேட்க,
நபி (ஸல்) அவர்கள், 'இல்லை; ஆயினும், அது என் சமுதாயத்தாரின் பூமியில் இல்லை. எனவே, என் மனம் அதை விரும்பவில்லை" என்று கூறினார்கள். உடனே நான் அதைத் துண்டித்துச் சாப்பிட்டேன். அப்போது இறைத்தூதர் (ஸல்) அவர்கள் என்னைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தார்கள். புஹாரி : 5391 காலித் பின் வலீத் (ரலி).
நபி (ஸல்) அவர்கள் நபித்தோழர்களுடன் காட்டு வழியே பயணப்படும் போது கையிருப்பு உணவு காலியானதால் உணவு சமைக்க ஏற்படானது சின்ன மலை பொதும்பிலுள்ள ஏராளமான உடும்புகளைக் கொண்டு உணவு தயாரிப்பு நடந்து கொண்டு இருந்தது.
நபி (ஸல்) அவர்கள் கூடாரத்தை விட்டு வெளியே வந்து இது என்ன உணவு என்று கேட்க சகாபாக்கள் பதில் சொன்னார்கள் உடனே நபி (ஸல்) அவர்கள் யாரும் இந்த உணவை சாப்பிட வேண்டாம் அப்படியே பூமியில் கொட்டச் சொன்னார்கள்
உடனே சகாபாக்கள் " யா ரசூல்லாஹ்..! உடும்பு கறி ஹராம் என்று இப்போது வஹி வந்ததா ? " எனக் கேட்க " இல்லை இல்லை உடும்பு கறி ஆகுமானதுதான் ஆனாலும் இந்த இடத்தில் உள்ள உடும்புகள் பனி இஸ்ரவேலர்களை அல்லாஹ்வின் சாபத்தால் உடும்பாக மாற்றப்பட்டுள்ளனர் " என்றார்கள். ஆதாரம் " அஸ்துல் காபா" (சஹாபாக்களின் வாழ்க்கை வரலாறு)

அபூசயீத் அல்குத்ரீ (ரலி) அவர்கள் கூறியதாவது:
ஒரு கிராமவாசி அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்களிடம் வந்து, "நான் உடும்புகள் நிறைந்த பள்ளமான பகுதியில் வசிக்கிறேன். உடும்புதான் என் குடும்பத்தாரின் பொதுவான உணவாகும்" என்று கூறினார். அதற்கு அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் பதிலளிக்கவில்லை.
நாங்கள் அந்தக் கிராமவாசியிடம், "நபியவர்களிடம் மறுபடியும் கேள்" என்று சொன்னோம். அவர் மறுபடியும் கேட்டார். அப்போதும் அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் பதிலளிக்கவில்லை. இவ்வாறு மூன்று முறை நடந்தது. மூன்றாவது முறை அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் அந்த மனிதரை அழைத்து, "கிராமவாசியே! அல்லாஹ், பனூ இஸ்ராயீல் சமுதாயத்தாரில் ஒரு கூட்டத்தாரைச் சபித்தான்; அல்லது கோபப்பட்டான். அவர்களைப் பூமியில் ஊர்ந்து செல்லும் பிராணிகளாக மாற்றிவிட்டான். எனவே, இது (உடும்பு) அவர்களாயிருக்குமோ என்பது எனக்குத் தெரியாது. எனவே, அதை நான் உண்ணவுமாட்டேன்; அதை (உண்ண வேண்டாமென)த் தடை செய்யவுமாட்டேன்" என்று கூறினார்கள். முஸ்லிம்: 3949
உடும்பு கறி சூடானது காயும் தன்மை உடையது. இது பாலுறவு ஆற்றலை தூண்டும். இதை நன்றாக தட்டி முள் குத்திய இடத்தில் வைத்து கட்டினால் அம் முள்ளை இது இழுத்து வெளியே தள்ளிவிடும்
வேலூர் மாநகரைச் சுற்றிலும் உள்ள மலைக்கிராமங்களில் உடும்புகள் எளிதாகப் பிடிபடுகின்றன. இவற்றைப் பிடித்து, வேலூர் நகரில் உள்ள ஹோட்டல்களுக்கு அளித்து தினசரி பணம் சம்பாதிக்கின்றனர் இளைஞர்கள். அப்படி கொண்டு வரப்படும் உடும்பு ஒன்றின் விலை ரூ.500-க்கு விற்பனை செய்யப்படுகிறது. இந்த உடும்புகள் வேலூர் அருகேயுள்ள பாலமதி, அமிர்தி உள்ளிட்ட மலைப்பகுதிகளில் இருந்து கொண்டு வரப்படுகின்றன.
ஒரு பிளேட் உடும்புக் கறி ரூ.50-க்கு விற்பனை செய்யப்படுகிறது. இந்த உடும்புக்கறிக்காகவே இளைஞர்கள் முதல் முதியவர்கள் வரை சில குறிப்பிட்ட ஹோட்டல்களைத் தேடி வருகின்றனர். மேலும், டாஸ்மாக் மதுக்கடைகளுக்கு அருகிலும் உடும்புக்கறி விற்பனை அதிகம் உள்ளது.

உடும்பு கறியை சாப்பிடுவதால் உடலில் பல்வேறு மாற்றங்கள் ஏற்படும் என்றும், ஆண்மை பெருகும் என்றும் நம்பப்படுவதால் ஹோட்டல்களில் உடும்பு கறி விற்பனை அதிகரித்துள்ளது. இதுதவிர, மதுபானத்தில் தண்ணீரைக் கலப்பதற்குப் பதிலாக, உடும்பை அறுத்து, அதன் ரத்தத்தைக் கலந்து குடிக்கும் பழக்கமும் சிலரிடம் இருக்கிறது. இவ்வாறு குடிப்பதால், உடல் பலம் பெறும் என்ற நம்பிக்கையும் இருக்கிறது.
ஆனால், கோழி, ஆட்டு இறைச்சியைப் போல உடும்பு இறைச்சியும் சாதாரணமான ஒன்றுதான். அதற்கு என்று பிரத்யேக சக்தியை அளிக்கும் திறன் கிடையாது என்று மருத்துவர்கள் மறுக்கின்றனர்.
தவறான நம்பிக்கையால் பல்லி இனத்தைச் சேர்ந்த உடும்புகள் அழிவின் விளிம்புக்குத் தள்ளப்பட்டுள்ளன.
இவ்வாறு உடும்பு கறி விற்பனை செய்ததாக அண்மையில் மூவரை வனத்துறையினர் பிடித்து, காவல் நிலையத்தில் ஒப்படைத்தனர். உடும்புக்கறி விற்பனையைக் கட்டுப்படுத்த வனத்துறையினர் தீவிர நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் என்று சமூக ஆர்வலர்கள் எதிர்பார்க்கின்றனர்.
பொதுவாக உடும்புக் கறி மடடுமல்ல எந்த கறியும் வெந்துவிட்டால் ஒன்றே ஆகும். மேலும் மனிதனால் வளர்க்கப்படும் உயிரினங்களை இறைச்சிக்காக உண்ணலாம். ஆனால் இது போன்ற அழிய வாய்ப்புள்ள வன உயிரினங்களைக் கொன்று உண்பது மிகவும் தவறான செயலாகும்.
மேலும் உடும்புக் கறியை உண்பது சட்டப்படி குற்றம் ஆகும். பிடிப்பட்டால் பல ஆயிரங்களை தண்டப் பணமாக வனத்துறையால் வசூலிக்கப்படும்.
உடும்பைப் பார்த்தால், பாவம் உருமாற்றம் செய்யப்பட்ட பனி இஸ்ரவேலராக இருப்பாரோ என்று நபி (ஸல்) எண்ணியது போல் நீங்களும் எண்ணி விடுவது உங்களுக்கும் நல்லது. உடும்புக்கும் நல்லது .
தேவையா உடும்பு ?

உணவு சாம்ராஜ்யம் 17

உண்பது ஆகுமாக்கப்பட்ட பிராணிகளும், பிராணிகளை அறுப்பதற்குரிய சட்டவிளக்கமும் By Sufi Manzil
நாம் நமது உணவில் பிராணிகளின் மாமிசத்தை சேர்த்துக் கொள்கிறோம். ஆனால் அது முஸ்லிம்களால் அறுக்கப்பட்டது என்பதுடன் மாத்திரம் தெரிந்து கொண்டு ஹலால் என்று முடிவு செய்து சாப்பிடுகிறோம். முஸ்லிம்களால் பிஸ்மி சொல்லி அறுக்கப்படுவதிலும் நிறைய சட்டங்கள் உள்ளன. அதன்படி செய்தால்தான் அந்த உணவே ஹலாலானதாக ஆகும். அந்த சட்டங்களைத் தெரிந்து கொள்வதற்கு உரிய சட்டவிளக்கங்கள் இங்கே தொகுக்கப்பட்டுள்ளன.
சாப்பிடக்கூடிய பிராணிகள்:
நீரில் வாழும் பொருட்களில் மீன் இனம் அனைத்தும் ஹலாலாகும். சுறா, இறால், கணவாய், திருக்கை, ஈக்கி இறால், ஆவுலியா என்னும் கடற்பசு போன்றவை மீன் இனத்தில் சேருகிறது. தானாகச் செத்து மிதக்கின்ற மீன் மக்ரூஹ் ஆகும்.
மட்டி, சங்கு, சிப்பி, ஐவிரலி இவைகள் ஹராமாகும். மற்றொரு சொற்படி மக்ரூஹ் ஆகும். ஆமை, முதலை, அட்டை, அஞ்சாலை, பேத்தை, சொறி, நீர்ப்பாம்பு இவைகள் ஹராமாகும்.
நிலவாழ் பிராணிகளில் ஆடு, மாடு, ஒட்டகம், மான், குழி மான், கலைமான், மறை, முயல், உடும்பு, மாநிறமுள்ள வெள்ளெலி, முள்ளங்கோழி, முள்ளெலி, மரநாய், குழிநரி, அணில், **#குதிரை** இன்னும் காலினால் அடித்துத் திண்ணாத பிராணிகள் அனைத்தும் ஹலாலாகும்.
பறவைகளில் கோழி, சேவல், வான்கோழி, கானாங்கோழி, கின்னிக்கோழி, நெருப்புக் கோழி, புறா, அன்னம், தாரா, குயில், காடை, கௌதாரி, சிட்டு, கொண்டைக்களாத்தி, பயிர்க்காகம், பொன்னி, அடைக்கலத்தான், அரபுநாட்டிலுள்ள பயிரில் விழும் ஒருவகை வெட்டுக் கிளி,அன்றில், கொக்கு, குருகு, நாரை, புல்புல் (பாடும் பறவை), சிறகி, உள்ளான், பூணி (ஒருவகை நீர்ப்பறவை), தூக்கணாங்குருவி, மற்றும் காலினால் இடுக்கித் திண்ணாத பறவைகள் அனைத்தும் ஹலாலாகும்.

சாப்பிடுவது ஹராமாக்கப்பட்ட ஆமை, காகம், பருந்து போன்றவற்றின் முட்டைகள் தீங்கு செய்யாததாக இருப்பதால் அதைச் சாப்பிடுவது மக்ரூஹ் தஹ்ரீமாகும். அறுக்காமல் தானே செத்த கோழி போன்றவற்றின் வயிற்றிலுள்ள முட்டை முழுமையாக இருப்பின் ஹலாலாகும்.
செத்தவற்றில் மீனும், மீன் வயிற்றில் செத்து நாறிவிடாத மீனும், பயிரில் விழும் மேற்கூறப்பட்ட வெட்டுக்கிளியில் செத்ததும் தவிர அறுக்காமல் செத்தவை அனைத்தும் ஹராமாகும்.
பெரிய மீனின் வயிற்றிலிருக்கும் நஜீஸை துப்புரவு செய்யாமல் கருவாடாக்கினால் பிறகு கழுவுவது கொண்டு துப்புரவாகிவிடும். கழுவாமல் ஹலாலாகாது. எறும்பு போன்றது தேன் போன்ற சாப்பிடும் பொருட்களில் விழுந்து செத்து, அதனை நீக்குவது சிரமமாக இருப்பின் அது ஹலாலாகும்.
சாப்பிடுவது ஹலாலான மிருகத்தில் உள்ள சும்பிய உறுப்பு, முன்துவாரம், பின்துவாரம், ஆணுறுப்பு, கழலை, ஊத்தாம்பட்டி, தோல், சவ்வு, நரம்பு ஆகியவற்றை சாப்பிடுவது மக்ரூஹ் ஆகும்.ஆனால் அதிலுள்ள ரோமம், கொம்பு, திணியான எலும்பு போன்றவற்றை சாப்பிடுவது ஹராமாகும்.
நஜீஸில் முளைத்த கீரை, காய்கனிகளைச் சாப்பிடுவது மக்ரூஹ் அல்ல எனினும், மனிதர்களின் மலத்தில் முளைத்தவற்றை சாப்பிடுவதால் விதை வீக்கம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படும்.
ஒட்டகச் சிவிங்கி போன்ற பிராணியை சாப்பிடுவது ஹலால் என்றும், ஹராம் என்றும் இரு கருத்துக்கள் உள்ளன. எனவே கருத்து வேற்றுமை சொல்லப்பட்ட பிராணிகளை சாப்பிடாமல் இருப்பதே பேணுதலாகும்.
ஒட்டகை, மாடு, ஆடு, கோழி ஆகியவை நஜீஸை திண்பவையாக இருந்தால் அதில் நஜீஸின் வாடை வெளிப்பட்டால் அதனுடைய பாலும், முட்டையும், இறைச்சியும் மக்ரூஹ் ஆகும். அவ்வாறு நஜீஸைத் தின்ற ஒட்டகத்திற்கு நாற்பது நாட்களும், மாட்டுக்கு முப்பது நாட்களும், ஆட்டுக்கு ஏழு நாட்களும், கோழிக்கு மூன்று நாட்களும் சுத்தமான தீனியைக் கொடுத்தால் மக்ரூஹ் நீங்கிவிடும். கழுவுவதினால் நீங்காது.
ஹனபி மத்ஹபுபடி மயில், ஆந்தை, கிளி ஆகிய பறவையினங்கள் ஹலாலாகும். மரங்கொத்திப் பறவையும், சாக்குருவியும், செம்புகமும் ஹனபி மத்ஹபுபடி சாப்பிடுவது மக்ரூஹ் ஆகும்.
மாலிகி மதுஹபுபடி உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்காத சுத்தமான உயிரினங்கள் அனைத்தும் சாப்பிடுவதற்கு ஹலாலானவையே.
وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يُذْكَرِ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَإِنَّهُ لَفِسْقٌ ۗ
'முஃமினானவர்களே! அல்லாஹ்வுடைய பெயர் சொல்லப்படாததில் நின்றும் நீங்கள் புசிக்காதீர்கள். நிச்சயமாக அது(அல்லாஹ் அல்லாதவைகளின் பெயர் சொல்லி அறுத்ததையும், செத்;ததையும் திண்பது) பெரும் பாவமாகும்.'-அல்குர்ஆன் 6:121

அறுப்பின் ஷர்த்துக்கள்:
அறுப்பில் ஐந்து ஷர்த்துக்கள் உண்டு;.
1. அறுப்பதினால் ஹலாலாக்குகிறேன் என்று நாடுவது. 2. அறுப்பவன் முஸ்லிமாக இருப்பது. 3. மூச்சுப் பிரிகிற முடிச்சை அறுப்பது. 4. தொண்டைக்குக் கீழுள்ள உணவுக் குழலை அறுப்பது. 5. அறுப்பு முடிகிறவரை கையை உயர்த்தாமலிருப்பது. ஆனால் அறுக்கும்போது அது துள்ளியதால் பதறிப்போய் கையை எடுத்துவிட்டால் சற்றும் தாமதிக்காமலும் இடையூறு செய்யாமலும் உடனே திரும்ப அறுத்தால் ஹலாலாகிவிடும்.

ஒரு பிராணியின் தலையை அறுக்கும்போது துண்டித்துவிட்டால் அது ஹலாலாக மாட்டாது. ஆனால் தலையை துண்டிக்க வேண்டும் என்ற நாட்டம் இல்லாமல் அவன் அறுக்கும்போது தலை உடலை விட்டும் பிரிந்து விட்டால் அதைப் புசிப்பது மக்ரூஹ் ஆகும். இதனால்தான் அறுப்பு முடியும் முன் அப்பிராணி துள்ளாமலிருப்பதற்காக முடிச்சை விரைவாக அறுப்பது வாஜிபென்று சொல்லப்பட்டுள்ளது.

தொண்டையிலுள்ள முடிச்சு முழுவதையும் தலையுடன் சேர்த்து அறுத்தால் சுன்னத்து தவறிவிடுமே தவிர ஹராமாக மாட்டாது. முடிச்சில் கொஞ்சமாகவது தலையுடன் சேராமல் முழுவதும் உடல் பக்கம் சேர்ந்து விட்டால் அது ஹராமாகிவிடும்.
தாயை அறுக்கும்போது வயிற்றிலுள்ள குட்டி உடனே இறந்துவிட்டாலும், அல்லது உடனே வயிற்றைக் கிழித்து எடுத்ததில் அந்தக் குட்டி துடித்ததாக வெளியாகி இறந்தாலும் அந்தக் குட்டி ஹலாலாகும்.
நோயில்லாத பிராணிகளை அறுப்பதில், அறுப்பைத் தொடங்கும்போது தரிபாடான உயிர் அப்பிராணிக்கு இருக்க வேண்டும். அல்லது இருப்பதாக உள்ள எண்ணம் அவனுக்கு இருக்க வேண்டும். அதாவது அதை அறுத்த பின் கடினமாக துடிப்பு அதற்கு ஏற்பட வேண்டும். அறுக்கும்போது இரத்தம் பீறிட்டு வெளியேறுவதாலும், அல்லது இரத்தம் ஒலித்தோடுவதாலும் தரிபாடான உயிர் இருக்கிறது என்ற அவன் எண்ணம் நிறைவேறிவிடும். அல்லது தொண்டையில் இருந்து கரட்டு சப்தம் வெளியாவதும் இதற்கு சான்றாக அமையும். இவ்வடையாளங்களில் ஏதுமில்லாமலிருப்பின் தரிபாடான உயிர் இருப்பதில் சந்தேகம் ஏற்பட்டால் அதைப் புசிப்பது ஹராமாகும்.
நோயினால் அல்லது பசியினால் அரைகுறை உயிராக இருந்து அறுத்தால் ஹலாலாகும். இதில் தரிபாடான உயிர் இருக்க வேண்டும் என்பது ஷர்த்தல்ல.

ஒரு முஸ்லிம் பிஸ்மி சொல்லாமல் அறுத்தாலும் அதைப் புசிப்பது ஹலாலாகும்.
பூனை கோழியைக் கடித்து சற்று நேரத்தில் கோழி இறந்து விடுமென்று உறுதி ஏற்பட்டாலும் அல்லது மரணத்தை உண்டு பண்ணும் விஷமுள்ள புற்பூண்டை அது தின்றிருந்தாலும், அல்லது முகடு போன்றது இடித்து அதன் மீது விழுந்தாலும் அந்தப் பிராணியை அறுக்கும்போது அதற்கு உயிர் இருப்பின் புசிப்பது ஹலாலாகும்.
முடிச்சுக்கு மேல் அறுத்திருந்தாலும், குண்டு போன்றதால் தலை உராயப்பட்டிருந்தாலும், பிடரியின் புறத்திலிருந்து அறுத்து தொண்டையின் முடிச்சை அடையும் முன் இறந்து விட்டாலும் ஹராமாகும். ஆனால் கடைசியில் உள்ளதில் தரிபாடான உயிர் இருந்து உடனே முடிச்சை அறுத்து விட்டால் அது ஹலால் ஆகிவிடும். எனினும் அறுத்தவன் பாவியாவான்.
அறுப்பின் சுன்னத்துக்கள்:
அறுக்கப்படவிருக்கும் பிராணி தாகித்திருந்தால் தண்ணீர் புகட்டுவது, அறுக்குமிடத்திற்கு மெதுவாக இழுத்துச் செல்வது, கத்தியைக் கூர்மையாக்கிக் கொள்வது, அதன் கழுத்தையும் அறுப்பவன் முகத்தையும் கிப்லாவின் பக்கம் திருப்புவது, அறுக்கும்போதும், வேட்டையில் குறி வைக்கும்போதும், வலை வைக்கும்போதும், கண்ணி வைக்கும்போதும், தூண்டில் போடும்போதும் 'பிஸ்மில்லாஹி வல்லாஹு அக்பர் அல்லாஹும்ம சல்லி வஸல்லிம் அலா செய்யிதினா முஹம்மதின் வஆலிஹி' என்று ஓதுவது, கத்தியை கழுத்தில்(தொண்டையில்) பொறுப்பாக வைத்து மெதுவாக தன் சக்தியைக் கொண்டு நடத்தாட்டிப் பின் மீள வைத்து இரண்டு பக்கங்களின் நரம்புகளை அறுப்பது ஆகியவை சுன்னத்துகளாகும்.

ஒட்டகத்தை நிற்க வைத்து அல்லது முழங்கால்களை மடிக்கச் செய்து அவற்றின் மீது உட்கார வைத்து அறுக்க வேண்டும். மற்ற பிராணிகளை ஒருச் சாய்த்து படுக்க வைத்து அறுக்க வேண்டும். கரைக்கு வந்த பின்னும் உயிருடனிருக்கும் பெரிய மீனை அறுப்பின் முறைபோல் அறுப்பது சுன்னத்தாகும்.
அறுப்பதற்கு முன்னாலும் தக்பீர் சொல்லிக் கொண்டிருப்பது நல்லது. பிஸ்மில்லாஹ்வுடன் அர்ரஹ்மானிர் ரஹீம் என்று சேர்த்து சொல்லத் தேவையில்லை. சலவாத்தை சேர்த்து சொல்லிக் கொள்ளலாம்.
அறுக்கும்போது மற்றொருவரை பிடித்துக் கொள்ளும்படி உதவி தேடலாம். பிடித்துக் கொள்பவர் ஹைளு, ஜனாபத்துடையவராக இருந்தாலும், காபிராக இருந்தாலும் கூடும்.
அறுக்கப்படவிருக்கும் பிராணிக்கு எதிரில் கத்தியைத் தீட்டுவதும், அதன் முன்னிலையிலேயே மற்றொரு பிராணியை அறுப்பதும், இரவில் அல்லது இருட்டில் அறுப்பதும், பிஸ்மில்லாஹ்வை, சலவாத்தை விடுவதும், மழுங்கின கத்தியால் அறுப்பதும், பிராணியின் உயிர் போகும் முன் தலையை திருகுவதும், தோலை உரிப்பதும், உயிருள்ள சிறிய மீனை அறுப்பதும், அவசரத்திற்காக உயிருடனே அதை சமைப்பதும், பொரிப்பதும் மக்ரூஹ் ஆகும். மற்றொரு கிதாபில் மீனை சுடுவதும், பொரிப்பதும் ஹராமென்று கூறப்பட்டுள்ளது.
சாப்பிடாமலிருக்கும் நோக்கத்தில் ஒரு பிராணியை அறுப்பது ஹராமல்ல. எனினும் பாவியாவான்.
கன்றுக்குட்டிக்கு பால் தேவையில்லை என்ற நிலை ஏற்படும் முன் அதனைத் தாயை விட்டுப் பிரிப்பது ஹராம். எனினும் கன்றை அறுப்பது கூடும்.

தேவையில்லாமல் மிருகங்களை அடிப்பதும், அதிக சுமையை ஏற்றுவது, வழக்கமாக உள்ள சுமையை எப்பொழுதும் சுமத்திக் கொண்டே இருப்பது, எப்பொழுதும் வண்டியில் பூட்டிக் கொண்டே இருப்பது, அவற்றின் ரோமங்களை ஒட்ட வெட்டுவது, சிரைப்பது, வாலை வெட்டுவது அனைத்தும் ஹராமாகும்.
சாப்பிடப்படும் மிருகங்களில் சிறியதை விதையடிக்கலாம். பெரியதை விதையடிப்பது ஹராம். காதை வெட்டுவதும், முகத்தில் சூடு போடுவது ஹராம்.ஓர் எழுத்தில் அடையாளமிடலாம் என்றாலும் இரண்டு எழுத்தில்

அடையாளமிடுவது ஹராம். நோய் நீங்குவதற்காகவோ, அடையாளத்திற்காகவோ குறை ஏற்படாதவிதத்தில் முகம் அல்லாத இடங்களில் சூடு போடலாம்.
மிருகங்கள் உடற்சேர்க்கை கொள்ளும் காலங்களில் ஒரே இடத்தில் ஆணையும், பெண்ணையும் சேகரமாக்குவது வாஜிப். குதிரை போன்ற பெரிய ஆண்குறி உள்ள பிராணியை மாடு போன்ற பிராணியுடன் சேரவிடுவது ஹராம். தமர்க்கிடாய், காளை போன்றதைச் சேர்க்கைக்காக விட்டு கூலி பெறுவது ஹராம்.
ஏதேனும் ஒரு மிருகத்தை அல்லது பறவையை சண்டைக்காக விடுவதும், அதற்காக வளர்ப்பதும் அதற்கு உதவி செய்வதும் ஹராம்.
மனிதனையோ(அவன் காபிராக இருப்பினும் சரி) அல்லது ஏதேனும் மிருகத்தையோ மூதேவி என்று சபிப்பது கூடாது.
ஒருவருடைய நிலத்தில் கூடுகட்டிய பறவையின் முட்டையை எடுப்பதும், அவனுடைய வலையில் சிக்கிய பிராணியை பிடிப்பதும், ஒருவன் தண்ணீரில் வலை விரித்த வலையில் அல்லது வைத்த கூட்டில் சிக்கிய மீனை எடுப்பதும் ஹராமாகும்.

வேட்டைப் பிராணிகள் பற்றிய சட்டங்கள்:
حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَن تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَامِ ۚ ذَٰلِكُمْ فِسْقٌ ۗ
'(விசுவாசிகளே! தானாகச்) செத்த வஸ்துவைச் சாப்பிடுவதும், ஒலித்தோடும் இரத்தத்தைச் சாப்பிடுவதும், பன்றி இறைச்சியைச் சாப்பிடுவதும், அறுக்கும்போது அல்லாஹ் அல்லாதவற்றின் பெயர் சொல்லப்பட்டதைச் சாப்பிடுவதும், கண்ணியில் மாட்டிச் செத்தது,(கம்பு கல் போன்றதைக் கொண்டு) அடித்து சாகடிக்கப்பட்டு செத்தது, (உயரத்தில் இருந்து) கீழே விழுந்து செத்தது (ஒன்றோடொன்று முட்டிக் கொண்டு) கொம்பால் குத்தப்பட்டு செத்தது), ஐவாய் மிருகங்கள் கடித்(துச் செத்)தது ஆகியவற்றை சாப்பிடுவதும் உங்கள் பேரில் விலக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால் இந்த வஸ்துக்களில் நின்றும் நீங்கள் (தரிபாடான உயிரைப் பெற்று முறைப்படி) அறுத்ததைத் தவிர. இன்னும் நட்டப்பட்ட கற்களுக்காக(விக்கிரகம் போன்றவற்றிற்காக) அறுக்கப்பட்டதும், இன்னும் கட்டையுருட்டி நீங்கள் குறி பார்ப்பதும் உங்கள் பேரில் விலக்கப்பட்டிருக்கின்றன. (அல்லது அம்பு எய்து குறிகேட்டு பாகம் பிரித்துக் கொள்வதும் உங்கள் மீது விலக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அதாவது: அந்நாளில் கஅபாவுடைய பூசாரியிடம் மூன்று அல்லது ஏழு கட்டைகள் இருந்தன. அதில் சூலம் போட்டிருந்தது. ஒரு சொல்படி அதில் ஆம் என்றும் இல்லை என்றும் இன்னும் ஒரு சொல்படி என் நாயன் செய்யச் சொன்னான் என்றும் எழுதப்பட்டிருந்தது. அதை உருட்டிப் பார்த்து அதில் செய்யும்படி வந்தால் செய்வார்கள். வேண்டாம் என்றால் விட்டுவிடுவார்கள்.) இவையாவும் பாவங்களாகும். – அல்குர்ஆன் 5:3
يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ ۖ قُلْ أُحِلَّ لَكُمُ الطَّيِّبَاتُ ۙ وَمَا عَلَّمْتُم مِّنَ الْجَوَارِحِ مُكَلِّبِينَ تُعَلِّمُونَهُنَّ مِمَّا عَلَّمَكُمُ اللَّهُ ۖ فَكُلُوا مِمَّا أَمْسَكْنَ عَلَيْكُمْ وَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ
'(நபியே! புசிக்க) தங்களுக்கு அனுமதிக்கப்பட்டவை எவை? என்று அவர்கள் உம்மிடம் கேட்கின்றனர். (அதற்கு) நீர் கூறும்: (சுத்தமான) நல்ல பொருட்கள் உங்களுக்கு ஆகுமாக்கபப்பட்டுள்ளன. அன்றி, அல்லாஹ் உங்களுக்கு கற்பித்திருக்கிறப் பிரகாரம் வேட்டையாடும் (நாய், சிறுத்தை போன்ற) மிருகங்களுக்கு(ம், ராஜாளி போன்ற பட்சிகளுக்கும்) நீங்கள் வேட்டையாடக் கற்பித்து அவை (வேட்டையாடி, தாம் புசிக்காமல்) உங்களுக்காகத் தடுத்(துவை)த்திருப்பவற்றையும் (அவை இறந்து விட்;ட போதிலும்) நீங்கள் அதைப் புசிக்கலாம். (எனினும் வேட்டைக்கு விடும் பொழுது பிஸ்மில்லாஹ் என்று) அவற்றின் மீது அல்லாஹ ;வின் பெயரைக் கூறியே விடுங்கள். அல்லாஹ்வுக்குப் பயந்து கொள்ளுங்கள். நிச்சயமாக அல்லாஹ் கேள்வி கேட்பதில் மிகச் தீவிரமானவன்.' – அல்குர்ஆன் 5:4

சாப்பிடுவதற்கு ஆகுமான பிராணிகளில் காட்டிலுள்ள பிராணிகளை வேட்டையாடி இறந்தாலும், வீட்டு மிருகங்களை அறுத்தாலும் சாப்பிடுவது ஹலாலாகும். மிருகம் ஹலாலாவதற்கு ஷர்த்துக்கள் ஆறு.
1. வேட்டைக்காரன் முஸ்லிமாக இருக்க வேண்டும்.
2. வேட்டையை நாட வேண்டும்.
3. பார்வை உள்ளவனாக இருக்க வேண்டும்.
4. பகுத்தறியும் தன்மைள்ளவனாக இருக்க வேண்டும்.
5. ஹஜ்ஜுக்கு இஹ்ராம் கட்டாதவனாக இருக்க வேண்டும்.
6. காயப்படுத்தும் கூர்மையான அம்பினால் தைக்கப்பட்டு இறந்ததாகவும், பழகிய நாய், வல்வத்தான், ராஜாளி ஆகியவைகளை ஏவி அது பிடித்துச் செத்ததாகவும் அல்லது இறந்து விடப்போகிற துடிப்புடன் அதைக் கண்டபின் செத்ததாகவும் இருக்க வேண்டும்.
வேட்டைநாய் கடித்திருக்கும் இடத்தை கழுவிவிட வேண்டும். அந்த நாய் பிடித்ததில் கொஞ்சத்தை தின்றுவிட்;டாலும், அல்லது உடையவனைக் கண்டு அந்த நாய் விரண்டு பயப்படவில்லையானாலும், அந்த வேட்டைப் பொருளை அவனுக்குக் கொடுக்கவில்லையானாலும் வேட்டையின் ஷர்த்து தவறி விட்டதால் அது ஹலாலாகாது. இது இமாமுனா ஷாபிஈ ரலியல்லாஹு அன்ஹு அவர்களின் மத்ஹபுடைய சட்டம்.
வேட்டை மிருகம் வேட்டைப் பொருளிலிருந்து சிறிது சாப்பிட்டு விட்டாலும் அதைப்புசிப்பது ஹராமாகும். ஆனால் வேட்டைப் பறவை அதிலிருந்து சிறிது சாப்பிட்டு விட்டால் அதைப் புசிக்கலாம். ஏனெனில் வேட்டை மிருகம் வேட்டைப் பொருளிலிருந்து சிறிதையும் சாப்பிடாமல் அதை தனது எஜமானுக்காக பிடித்து வைத்துக் கொள்ளும் விதமாக அதைப் பழக்க முடியும். ஆனால் வேட்டைப் பறவையை அவ்வாறு பழக்க முடியாது என்பது அனுபவத்தால் ஊர்ஜிதமாகியுள்ளது. இது இமாம் அபூஹனீபா ரலியல்லாஹு அன்ஹு அவர்களின் மத்ஹபுடைய சட்டமாகும்.

துப்பாக்கியால் சுட்டு அந்தத் துப்பாக்கிக் குண்டின் கனத்தினால் வேட்டைப் பொருள் இறந்து விடுமானால் அதைப் புசிப்பது ஹராமாகும்.
அறுக்கிற ஆயுதம் கூர்மையானதாக இருக்க வேண்டும். கத்தி, கூர்மையான மூங்கில், கண்ணாடி போன்றவற்றைக் கொண்டு அறுக்கலாம்.
அல்லாஹ் நம்மனைவருக்கும் ஹலாலான உணவைத் தந்தருள்வானாக! ஆமீன்.
ஆதாரம் : Sufi Manzil பதிவு தளம்

உணவு சாம்ராஜ்யம் 18

(உணவுகளில் ஹலால் ஹராமை எப்படி பிரித்தறிவது?)

கீறிக் கிழிக்கும் விலங்குகளை உண்பது ஹராம் என்று நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள்.
ஹலாலான விலங்கையும் ஹராமான விலங்கையும் கண்டறிவது எப்படி? சுறா, திமிங்கிலம் போன்றவை ஹலாலா? டால்பின் பன்றி இனத்தைச் சேர்ந்தது. எனவே அது ஹலாலா? கடலில் உள்ள அனைத்தும் ஹலால் என்றால் பாம்பு, முதலை, ஆமை போன்றவை எப்படி? விளக்கவும்.
பதில்
விலங்கினங்களைப் பொறுத்த வரை பன்றி பற்றி (அல்குர்ஆன்: 2:173, 5:3, 6:145, 16:115) ஆகிய வசனங்களில் கூறப்பட்டுள்ளது.
வீட்டுக் கழுதை ஹராம் என்று(புகாரி: 4217, 4215, 4199, 3155, 4218, 4227, 5115, 5522, 5527, 5528)ஆகிய ஹதீஸ்கள் கூறுகின்றன.(புகாரி: 4215) வது ஹதீஸில் வீட்டுக் கழுதை ஹராம் எனவும் குதிரை ஹலால் எனவும் கூறப்பட்டுள்ளது.
இவை தவிர மற்ற விலங்கினங்களைப் பற்றி எவ்வாறு முடிவு செய்வது என்பதற்கு நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் பொதுவான அளவுகோலை நம் முன்னே வைத்துள்ளனர்.
விலங்கினங்களில் எவற்றுக்குக் கோரைப் பற்கள் உள்ளனவோ அவற்றை உண்ணக் கூடாது என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) தடை செய்தார்கள். அறிவிப்பவர்: அபூஸலமா (ரலி),(புகாரி: 5781, 5530).
மேற் பகுதியில் உள்ள பல் வரிசையின் முன் பற்களில் நான்கு பற்களுக்குப் பின் உள்ள பல் கோரைப் பல் எனப்படும்.

கோரைப் பல் என்பது மற்ற பற்களை விட நீளமாக இருக்கும். மனிதனுக்குக் கூட மற்ற விலங்கினம் அளவு இல்லா விட்டாலும் கோரைப் பல் இருக்கிறது. மேல் பகுதியில் அமைந்துள்ள பற்களில் வலப்பக்கம் ஒரு பல்லும் இடப்பக்கம் ஒரு பல்லும் மற்றபற்களை விட நீளம் அதிகமாக இருக்கும்.
இப்படி கோரைப் பல் எவற்றுக்கு உள்ளதோ அதை நாம் உண்ணக் கூடாது. ஆடு, மாடு போன்றவற்றின் பற்கள் அனைத்தும் சமமான உயரம் கொண்டதாக அமைந்திருக்கும். உண்ணலாம்.
பூனை, நாய், சிங்கம், புலி போன்ற விலங்குகளுக்கு இரண்டு பற்கள் மட்டும் மற்ற பற்களை விட மிகவும் நீளமாக இருக்கும். உண்ணக்கூடாது.
இந்த அளவுகோலை விளங்கிக் கொண்டால் எவற்றை உண்ணலாம் என்பது எளிதில் விளங்கி விடும்.
கழுதையைப் பொறுத்தவரை அதன் பற்கள் வரிசையாக இருந்தாலும் இந்த அளவு கோலில் அவை அடங்காவிட்டாலும் அதைக் குறிப்பிட்டு ஹராமாக்கி விட்டதால் கழுதைக்கு இந்த அளவு கோலைப் பொருத்தக் கூடாது.

பல துறைகளிலும் விற்பன்னராக இருந்த அபூஅலீ இப்னு ஸீனா அவர்கள் விலங்கினங்களை ஆய்வு செய்து ஒரு தகவலைத் தருகிறார். கொம்பு உள்ள எந்த உயிரினத்துக்கும் கோரைப் பல் இருக்காது என்பது அவரது ஆய்வு.
எனவே எந்த விலங்குக்காவது கொம்பு இருந்தால் அதை நாம் உண்ணலாம். எவற்றுக்கு கொம்பு இல்லையோ அவற்றுக்கு மட்டும் கோரைப் பல் உள்ளதா என்று ஆய்வு செய்த பின் உண்ணலாம்.
கடல் வாழ் உயிரினங்களில் விலக்கப்பட்ட ஒன்று கூட இல்லை. கடல் வாழ் உயிரினங்கள் அனைத்துமே ஹலால் தான். கடல்வாழ் உயிரினங்களில் கோரைப் பற்கள் உள்ளதா என்று பார்க்குமாறு நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறவில்லை.
கடலில் வேட்டையாடுவதும் அதன் உணவும் உங்களுக்கு அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளது. (அல்குர்ஆன்: 5:96)
புத்தம் புதிய மாமிசத்தை நீங்கள் புசிப்பதற்காக அவன் தான் கடலை உங்களுக்கு வசப்படுத்தித் தந்தான். (அல்குர்ஆன்: 16:14)

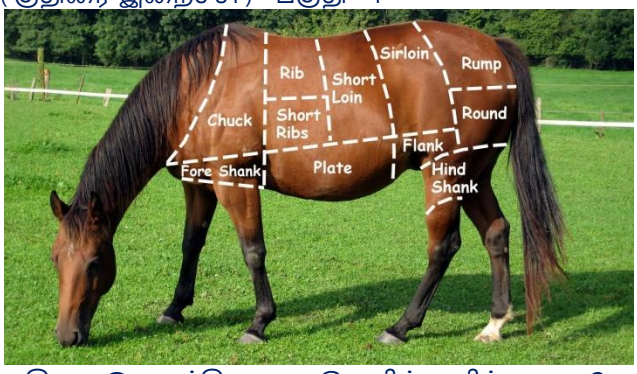
அல்லாஹ்வும் அவனது தூதரும் கடல்வாழ் உயிரினங்களில் எந்த ஒன்றையும் ஹராம் என அறிவிக்கவில்லை.
உங்களை நீங்கள் அழித்துக் கொள்ளாதீர்கள் (அல்குர்ஆன்: 2:195)
உங்களை நீங்கள் சாகடித்துக் கொள்ளாதீர்கள் (அல்குர்ஆன்: 4:29)

இந்த வசனங்களின் அடிப்படையில் மனிதனுக்குக் கேடு விளைவிக்கும் என்பது நிரூபணமானால் அவற்றை உண்ணக் கூடாது. இது உயிரினங்களுக்கு மட்டுமின்றி தாவரத்துக்கும் தானியத்துக்கும் ஏனைய உணவு வகைகளுக்கும் பொதுவானதாகும்.
ஒரு தாவரத்தைச் சாப்பிடுவது கேடு விளைவிக்கும் என்றால் அதை உண்பது ஹராம் என்பதில் எந்தச் சந்தேகமும் இல்லை.

பாம்பு, பல்லி, கடல் வாழ் விஷ ஜந்துக்கள் ஆகியவை இந்த அளவு கோலுக்குள் அடங்கும்.
டால்பின் என்பது பன்றி வகையைச் சேர்ந்தது அல்ல. அதுவும் மீன் வகையைச் சேர்ந்தது தான். குர்ஆனில் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது பன்றி என்ற விலங்கின் இறைச்சி தானே தவிர பார்ப்பதற்கு பன்றியின் தோற்றத்தில் உள்ளது எல்லாம் ஹராம் என்று கூறப்படவில்லை.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 19

(குதிரை இறைச்சி) - பகுதி - 1



குதிரை இறைச்சி பல நாடுகளில் குறிப்பாக ஐரோப்பா மற்றும் ஆசியாவின் சமையல் மரபுகளில் குறிப்பிடத்தக்க பகுதியாகும் . அதிக குதிரை இறைச்சியை உட்கொள்ளும் எட்டு நாடுகள் ஆண்டுக்கு சுமார் 4.3 மில்லியன் குதிரைகளை உணவாக உட்கொள்கின்றனர். . மனிதகுலத்தின் ஆரம்பகாலத்தில் காட்டு குதிரைகள் பெருமளவில் புரதத்திற்காக வேண்டிய வேட்டையாடப்பட்டன.
இரண்டாம் உலகப் போரின் போது ஏற்பட்ட பஞ்சப்பசி குதிரைகளை உண்ண வழிவகுத்தது.
இரண்டாம் பிரெஞ்சுப் பேரரசின் பிற்பகுதியில் பிரெஞ்சு உணவு வகைகளில் குதிரை இறைச்சி பரவலான வரவேற்பைப் பெற்றது . பாரிஸில் வாழ்க்கைச் செலவு அதிகமாக இருந்ததால், பல தொழிலாளி வர்க்க குடிமக்கள் பன்றி இறைச்சி அல்லது மாட்டிறைச்சி போன்ற இறைச்சியை வாங்க முடியவில்லை ;
1866 ஆம் ஆண்டில், பிரெஞ்சு அரசாங்கம் குதிரை இறைச்சியை உண்பதை சட்டப்பூர்வமாக்கியது, மேலும் குதிரை இறைச்சியில் நிபுணத்துவம் பெற்ற முதல் இறைச்சிக் கடை கிழக்கு பாரிஸில் திறக்கப்பட்டது, குறைந்த விலையில் தரமான இறைச்சியை வழங்கியது.
அஸ்மா (ரளி) அவர்கள் கூறியதாவது: அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்களுடைய காலத்தில் நாங்கள் குதிரையொன்றை அறுத்து உண்டோம். (புகாரி: 5519) இதை ஃபாத்திமா பின்த் முன்திர் (ரஹ்) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள்.

ஜாபிர் பின் அப்தில்லாஹ் (ரளி) அவர்கள் கூறியதாவது: கைபர் போரின்போது நபி (ஸல்) அவர்கள் (நாட்டுக்) கழுதைகளின் இறைச்சியை உண்ண வேண்டாமெனத் தடை செய்தார்கள். குதிரையின் இறைச்சியை உண்ண அனுமதியளித்தார்கள். (புகாரீ: 5520) இதை முஹம்மத் பின் அலீ (ரஹ்) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள்.
நாங்கள் இறைத்தூதர் (ஸல்) அவர்களின் காலத்தில் ஒரு குதிரையை (அதன் கழுத்து நரம்பை) அறுத்து (‘நஹ்ர்’ செய்து) அதை உண்டோம். புஹாரி : 5510 அஸ்மா பின்த் அபூபக்கர் (ரலி).
குதிரை இறைச்சியைச் சாப்பிடுவதை நபி (ஸல்) அவர்கள் தடைசெய்தார்கள் என மிக்தாம் பின் மஅதீகரிப் (ரளி) அவர்கள் அறிவித்துள்ள செய்தி ஆதாரப்பூர்வமானது இல்லை. இக்கருத்தை அபூதாவூத் (ரஹ்) உள்ளிட்ட ஹதீஸ்துறை அறிஞர்கள் கூறியுள்ளார்கள்.

திருக்குர்ஆனில் அல்லாஹ் குதிரையைக் கோவேறுக் கழுதையோடும் கழுதையோடும் சேர்த்துக் கூறியிருப்பதால் அவ்விரண்டின் இறைச்சியை உண்ணக்கூடாது என்ற சட்டத்தோடு குதிரையின் இறைச்சிக்கான சட்டம் எவ்வகையிலும் சேராது. மேலும் குதிரை வைத்திருப்பவருக்குப் போர்ப்பொருளில் இரண்டு பங்கு என்ற சட்டமும் கோவேறுக் கழுதை, கழுதை வைத்திருப்போருக்குப் பொருந்தாது.
தூயோன் அல்லாஹ் திருக்குர்ஆனில், சிலபோது ஒரே வகை பிராணிகளையும் சிலவேளை பல்வேறு வகை பிராணிகளையும் சிலபோது எதிரெதிர் வகை பிராணிகளையும் ஒன்றாகக் கூறியுள்ளான் அந்த வகையில் "அவற்றில் நீங்கள் பயணம் செய்வதற்காக (16:8) என்று கூறப்பட்டுள்ள வாசகம் அதன் இறைச்சியைச் சாப்பிடக்கூடாது என்பதோடு சேராது.

மேலும் அவற்றில் பயணித்தல் தவிர வேறு எதற்காகவும் அவற்றைப் பயன்படுத்தக் கூடாது என்றும் சொல்ல முடியாது. ஆக, அல்லாஹ் கூறியுள்ளது அவற்றின் மிக முக்கியமான பயன்பாட்டைத்தான். அதுதான் அவற்றில் பயணம் செய்தல் ஆகும்.
குதிரைக் கறி சாப்பிடலாம் என வந்துள்ள இரண்டு நபிமொழிகளும் ஆதாரப்பூர்வமானவை, அவற்றில் எந்த முரண்பாடும் இல்லை.
குதிரை இறைச்சி இமாம் ஹனபீ றஹிமஹுல்லா மாத்திரம் ஹாராம். மற்ற இமாம்கள் மூவரிடத்தில் ஹலால்.
குதிரைக் கறி காய்வுத்தன்மையுள்ள வெப்பமானதாகும். கடினமானது. தக்கத்தையும் மனச்சோர்வையும் உண்டாக்கக்கூடியது. மென்மையான உடல் உள்ளவர்களுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது; இடையூறு ஏற்படுத்தக் கூடியது

உணவு சாம்ராஜ்யம் 20

(உணவு சம்ராஜ்யம் தொடர் குறித்து ...)
உண்ணா நோன்பு காலத்தில் உண்ணும் உணவுகளைப் பற்றிய தொடர் போடவா ? என்பது குறித்து ரொம்பவும் யோசித்தேன்.

இந்தத் தொடர் ஆரம்பத்தில் இருந்து இதுவரை எழுதிய எல்லா பதிவுகளும் விமர்சனத்திற்கு உள்ளாகியே இருக்கிறது என்பதை எனக்கு நண்பர்கள் தெரியப்படுத்திக் கொண்டே இருந்தார்கள்.
இருப்பினும், இத்தொடர் குறித்து நோன்புக்கு முன்னாடியே நண்பர் **Vali Poakkan Parathesi** கேட்டுக் கொண்டதற்கு இணங்க, இத்தொடரில் 100 பதிவுகள் போடலாமென திட்டமிட்டு "எந்தெந்த உணவுகளில் எந்த வகையான இரசாயனங்கள் சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறது என்பதை முதலில் தெரியப்படுத்துங்கள்" என்று அவர் கேட்டபொழுது முதலில் சுமார் 50 க்கும் அதிகமான பதிவுகள் தயார் செய்து விட்டேன்.
உணவு சாம்ராஜ்யம் என்று பேர் வைத்து விட்டு அந்தத் தலைப்பையே தகர்க்கும் விதமாக உண்ணக்கூடாத உணவுகள் என்று முதலில் இந்த 50 பதிவுகளையும் பதிந்தால் யாருமே எந்த உணவுமே சாப்பிட முடியாத நிலை வந்துவிடும். அந்த உணவுகளை சாப்பிடும்போது பதிவு ஞாபகம் வந்து பயமுறுத்தலாம். (வடிவேல் - சிங்கமுத்து கூல்டிரிங்ஸ் கதை மாதிரி ஞாபகத்திற்கு வரலாம்)
ஏனெனில் நாம் வாழும் இந்தக் காலத்தில் இந்த உணவுகளில் அதிகமானவற்றை என்னால் கூட தவிர்க்க முடியாமல் நானே சாப்பிட்டுக் கொண்டுதான் இருக்கிறேன். எப்படி நான் சாப்பிட்டுவிட்டு உங்களை சாப்பிடக்கூடாது என்று எப்படி சொல்ல முடியும் ?
இருந்தாலும் சாப்பிடக்கூடிய உணவுகள் சுமார் 50 வரை பதிவுகள் பதிந்தப் பிறகு மீதி 50 பதிவுகள் சாப்பிடக்கூடாத உணவுகளை பதியலாம் என எண்ணி தொடரை ஆரம்பித்துள்ளேன்.
சாப்பிட கூடாத உணவுகள் பற்றி கீழே வரிசைப்படுத்தி உள்ளேன்
1. இன்ஸ்டன்ட் இட்லி மாவினால் ஏற்படும் விளைவுகள்.
2. வெள்ளைச் சர்க்கரையால் ஏற்படும் விளைவுகள்..
3.சோயாவை உட்கொண்டால் ஏற்படும் ஆபத்துக்கள்.
4. பாதாமை அதிகமாக சாப்பிட்டால் வரும் அதிர்ச்சிகரமான பின்விளைவுகள்...
5. அதிகமாக நிலக்கடலை எடுத்துக்கொண்டால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்.
6. சோடா குடிப்பதால் ஏற்படும் நோய்கள்..
7. தினமும் நீங்கள் அதிகம் சாப்பிட கூடாத 5 உணவுகள்.
8. அல்சர் இருப்பவர்கள் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்.
9. தடை செய்யப்பட வேண்டிய 5 உணவுகள்.
10. சைவ உணவுகளை மட்டும் சாப்பிடுவதால் உண்டாகும் பாதிப்பு என்ன?.
11. தயிர் சேர்க்கும் போது இதையெல்லாம் கவனியுங்கள்..
12. நீங்கள் ஹோட்டலில் வெங்காயம் தூவிய உணவை விரும்பி சாப்பிடுபவரா? ..
13. ஹோட்டல்ல சாப்பிடறதுக்கு முன்ன இந்த 7 விஷயம் கவனிச்சிருக்கீங்களா?
14. எனர்ஜி ட்ரிங்க் குடிப்பதால் உண்டாகும் மோசமான விளைவுகள்.
15. வெறும் வயிற்றில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு குடிப்பது சரியா? தவறா?.
16. சமையல் எண்ணெய்யில் எது நல்லது எது கெட்டது?.
17. மறந்தும் இப்படி சாப்பிட்டுடாதீங்க..
18. காலையில் ஓட்ஸ் சாப்பிடுவது உண்மையில் நல்லதா? கெட்டதா?.
19. பாமாயில் யாருக்கு நல்லது, யாருக்கு நல்லதில்லை.
20. பாலுடன் சேர்த்து சாப்பிடக்கூடாத உணவுகள்.
21. கருவாடு யாரெல்லாம் சாப்பிடக் கூடாது?.
22. ஈரல், குடல் என உறுப்பு இறைச்சியை யாரெல்லாம் சாப்பிடக் கூடாது.
23. காய்ச்சலின் போது நீங்கள் சாப்பிடக் கூடாத உணவுகள்.
24. இந்த உணவுகளை பச்சையாக சாப்பிடக் கூடாது. எதனால்?.

25. எந்த பழத்துடன் எதை சேர்த்து சாப்பிடக்கூடாது.
26. யாரெல்லாம் மஞ்சளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள கூடாது,ஏன்?.
27. உடற்பயிற்சி செய்த பின் சாப்பிடக்கூடாத உணவுகள்
28. ஆற்றல் அதிகரிக்கும் என்று சாப்பிடும் சில தவறான உணவுகள்..
29. அலுவலக நேரங்களில் சாப்பிடக்கூடாத உணவு பட்டியல்.
30. அதிகமாக பூச்சிமருந்து தெளிக்கப்படும் காய்கறி எது தெரியுமா?..
31. இஞ்சி டீ அதிகமாய் எடுத்துக்கொள்வது உடலுக்கு நல்லதல்ல ஏன் ?
32. உடல் எடையை குறைக்க நினைப்பவர்கள் காலையில் குடிக்க கூடாத பானங்கள்
33. உடலில் நச்சுத்தன்மை அதிகரிக்கச் செய்யும் உணவுகள் மற்றும் பானங்கள்
34. எந்த மருந்தை எடுக்கும்போது எந்த உணவு பொருளை சாப்பிடக்கூடாது
35. மீண்டும் சூடு படுத்தி சாப்பிடவே கூடாத உணவுகள்
36. ஒன்றாக சேர்த்து சாப்பிடக்கூடாத உணவு வகைகள்
37. கர்ப்ப காலத்தில் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்
38. இளைய தலைமுறையினர் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்
39. நீரழிவு நோயாளிகள் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்
40.ஆரோக்கியமான ஆனால் நிச்சயம் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்
41. இரவில் தவிர்க்க வேண்டிய 10 உணவுகள்
42. வெள்ளைச் சர்க்கரை சைவமா ? அசைவமா ?
43. மரபணு மாற்றப்பட்ட ஹைபிரிட் உணவுகள்
44. பாட்டில் குடிநீர்
45. பிராய்லர் உணவுகள்
46. செயற்கை ருசி ஊட்டப்பட்ட உணவுகள்
47. ஐஸ்கிரீம் / சாக்லெட் உணவுகள்
48. செயற்கை வர்ண உணவுகள்
49. எண்ணெய்யில் பொறித்த உணவுகள்
50. பிளைவ்வர் (Flavour) உணவுகள்

உணவு சம்ராஜ்யம் 20 - A
(ஒட்டக இறைச்சி)

பூதர்களும், ஷீஆக்களும் ஒட்டகக் கறியை இழிவாகக் கருதுவார்கள்; அதைச் சாப்பிட மாட்டார்கள். அதேநேரத்தில் இஸ்லாமிய மார்க்கத்தில் ஒட்டகக் கறி ஆகுமானது என்றே அறியப்பட்டுள்ளது, அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்களும் அவர்கள்தம் தோழர்களும் உள்ளூரிலும் பயணத்திலும் தொடர்ந்து அதைச் சாப்பிட்டுள்ளார்கள்.

ஒட்டகக் குட்டியின் கறி
இது மிகவும் சுவையான, தூய்மையான கறி ஆகும். வலுவான உணவுச்சத்து உள்ளது. இதை யார் வழக்கமாக உண்கின்றாரோ அவருக்கு இது ஆட்டுக்கறியைப் போன்றதாகும். அவர்களுக்கு அறவே இது இடையூறளிக்காது; நோயையும் உண்டுபண்ணாது. மருத்துவர்கள் சிலர் இதை இகழ்வாகக் கூறிய காரணம் கிராமவாசிகளைவிட இந்த இறைச்சியைச் சாப்பிட்டுப் பழக்கமில்லாத நகரவாசிகளைக் கவனித்துத்தான் இதில் வெப்பத்தன்மையும் காய்வுத்தன்மையும் உள்ளன. இது கரும்பித்தத்தை (Black bile) உண்டாக்கக்கூடியது. செரிமானக் கோளாறு ஏற்படும்.
இதில் விரும்பத்தகாத ஆற்றல் உண்டு. இதன் காரணமாகத்தான் நபி (ஸல்) அவர்கள், இதைச் சாப்பிட்டதும் அங்கத்தூய்மை (உளூ) செய்து கொள்ளுமாறு கட்டளையிட்டார்கள்.

இது குறித்து இரண்டு நபிமொழிகள் அறிவிக்கப்பட்டுள்ளன. அவ்விரண்டிலும் எந்த முரண்பாடும் இல்லை.
கையை மட்டும் கழுவிக்கொள்ள வேண்டும்' என அதற்கு விளக்கம் கூறுவது சரியல்ல. ஏனென்றால் அவ்வாறு விளக்கம் கூறுவது நபி (ஸல்) அவர்கள் ஒட்டகக் கறிக்கும் ஆட்டுக் கறிக்கும் இடையே வித்தியாசப் படுத்த வேண்டும் என்பதற்காகக் கூறிய நோக்கத்திற்கு முரணாகும்.
எனவேதான் ஆட்டுக்கறி சாப்பிட்டபின் அங்கத்தூய்மை செய்வதை அவரவர் விருப்பமாகவும் ஒட்டகக்கறி சாப்பிட்டபின் அங்கத்தூய்மை செய்வதைக் கட்டாயமாகவும் ஆக்கினார்கள்.
கையை மட்டும் கழுவிக்கொள்ளுதல் என்று பொருள் கூறினால். உங்களுள் ஒருவர் தம் அந்தரங்க உறுப்பைத் தொட்டால், அவர் அங்கத்தூய்மை செய்துகொள்ளட்டும்' என அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் கூறியுள்ள (இப்னுமாஜா: 472) நபிமொழிக்கும் அந்தப் பொருளையே கூறவேண்டி ஏற்படும்.
மேலும் அந்த இறைச்சியைச் சாப்பிடக்கூடிய ஒருவர் நேரடியாக கையால் அதை எடுத்துண்ணாமல் கரண்டியால் சாப்பிட்டால் அப்போது அவர் தம் கையைக் கழுவுவதும் வீணாகவே ஆகிவிடும். ஆக ஷரீஅத்தை ஏற்படுத்தியுள்ள நபி (ஸல்) அவர்களின் எண்ணத்திற்கு முரணாகப் பொருள் கொள்ளக்கூடாது.
மற்றொரு நபிமொழியைக் கொண்டுவந்து மேற்கண்ட விளக்கத்திற்கு முரணாக உள்ளது என்று சொல்வது சரியில்லை. "அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள், நெருப்பு தீண்டியதை உண்ட பின் 'உளூ'ச் செய்யாமல் இருந்ததே அவர்களின் இறுதிக்கட்ட நடைமுறையாக இருந்தது" என ஜாபிர் (ரளி) அவர்கள் அறிவித்துள்ளார்கள். (நூல்: நஸாயீ: 185) அதற்குப் பல்வேறு காரணங்கள் உள்ளன.
இது பொதுவானது. 'உளூ'ச் செய்ய வேண்டும் என்று கூறியுள்ள கட்டளை குறிப்பிட்டுச் சொல்லப்பட்டுள்ள தகவல் ஆகும்.

2 கோணங்கள் மாறுபட்டவை. ஒட்டகக் கறியாக இருப்பதால். அது பச்சையாக இருந்தாலும் அல்லது சமைத்ததாக இருந்தாலும் அல்லது உப்புக்கண்டமாக இருந்தாலும் அதைச் சாப்பிட்டபின் 'உளூ'ச் செய்ய வேண்டும் என்று கட்டளையிடப்பட்டுள்ளது.
சமைக்கப்பட்டுவிட்டதால் 'உளூ'ச் செய்ய வேண்டும் என்பதில் எந்த மாற்றமும் இல்லை.
சமைக்கப்பட்டுவிட்டதால் 'உளூ'ச் செய்யத் தேவையில்லை என்பதற்கு விரிவான விளக்கம் உண்டு. கறியைச் சமைத்துவிடுவதால் 'உளூச் செய்வதற்கான காரணம் முறிந்து போய்விட்டது என்று சொல்லமுடியாது.
சமைத்தலுக்கும் கறியை உண்பதற்கும் இடையே என்ன தொடர்பு இருக்கிறது? ஒட்டகக் கறியாக இருப்பதுதான் 'உளூ'ச் செய்ய வேண்டும் என்று சொன்னதற்கான காரணமாகும்.
உளூச் செய்வதற்கான காரணத்தை இல்லாமலாக்குதல் இதில் உள்ளது. அதுதாள் அக்கறியை நெருப்பில் வைத்துச் சமைத்தல் ஆகும். எனவே இரண்டிற்குமிடையே எந்த முரண்பாடும் இல்லை.

3. இதில் நபி (ஸல்) அவர்களின் நேரடியான வார்த்தையோ கட்டளையோ இல்லை. வெவ்வேறு தருணங்களில் நடந்த இரண்டு நிகழ்வுகள் குறித்த செய்தியே இது. அவ்விரண்டில் ஒன்று ஏற்கெனவே சொல்லப்பட்டுவிட்டது. அதாவது மேற்கண்ட நபிமொழியில் தெளிவுபடுத்தப்பட்டுள்ளது.
அவர்கள் நபி (ஸல்) அவர்களின் முன்னிலையில் இறைச்சியை வைத்தார்கள். அதனை அவர்கள் சாப்பிட்டார்கள். பின்னர் தொழுகை நேரம் வந்துவிட்டதால் அங்கத்தூய்மை செய்து. தொழுதார்கள். பின்னர் அவர்களின் முன்னிலையில் அதனை வைத்தார்கள். அவர்கள் சாப்பிட்டார்கள் பின்னர் தொழுதார்கள். ஆனால் அங்கத்தூய்மை செய்யவில்லை.
ஆக அவர்களுடைய இரண்டு செயல்களில் கடைசியானது, சமைக்கப்பட்ட கறியைச் சாப்பிட்டபின் அங்கத்தூய்மை செய்யாமல் விட்டு விடுவதாகவே இருந்தது. இவ்வாறுதான் நபிமொழியில் இடம்பெற்றுள்ளது.
ஆதாரத்தின் இடத்தைச் சுட்டிக்காட்டுவதற்காக அறிவிப்பாளர் குறிப்பிட்ட அச்செய்தியை மட்டுமே தெரிவித்துள்ளார். அப்படியிருக்கும் போது சமைக்கப்பட்ட கறியைச் சாப்பிட்டபின் அங்கத்தூய்மை செய்யுமாறு இடப்பட்ட கட்டளை காலாவதியாகிவிட்டது என்பதற்கான ஆதாரம் எங்கே இருக்கிறது?
ஒருக்கால் அது பொதுவான வார்த்தையாக, பின்னால் கூறப்பட்ட வார்த்தையாக இருந்தாலும் அதைக் காலாவதியாக்குவது தகாது. பொதுவானதை விடக் குறிப்பிட்டுக் கூறப்பட்டதை முன்னிலைப் படுத்துவது கடமையாகும். இதுதான் இச்செய்தியின் உச்சக்கட்ட வெளிப்படைத்தன்மை ஆகும்.
🟫🟪🟨🟦🟥🟩🟫🟪🟨🟦🟨
ஆஸ்திரேலியாவில் ஒட்டகங்களின் எண்ணிக்கை வியக்க வைக்கும் அளவிற்கு அதிகரித்து வருகிறது. இங்கு, ஒட்டகங்கள் எப்படி வந்தது?
கடந்த, 1900ல், ரயில் தண்டவாளங்கள் அமைக்க, இங்கு ஆப்கானிஸ்தானியர்கள் வந்தனர், இந்த வேலையில் ஈடுபடுத்த ஒட்டகங்கள் அழைத்து வரப்பட்டன. வேலை முடிந்த பின், ஒட்டகங்களை அங்கேயே விட்டுச் சென்று விட்டனர். அதன்பின், ஒட்டகங்கள் எண்ணிக்கை அதிகமாகி விட்டதால், அதன் இறைச்சியை விற்பனை செய்யலாம் என்று, அரசு முடிவு செய்தது.
ஒட்டக இறைச்சி ஏற்றுமதி செய்யும் நாடுகளில் இன்று, ஆஸ்திரேலியா முக்கிய இடம் வகிக்கிறது. இங்கு, 15 லட்சத்துக்கும் மேற்பட்ட ஒட்டகங்கள் இருப்பதாக, புள்ளி விபரம் கூறுகிறது. இது ஒட்டகத்தின் மீது இறைவன் சொரிந்திருக்கும் அருள்
🟪🟨🟦🟥🟩🟫🟪🟨🟦🟨
ஒட்டகையை விட பயனுள்ள விலங்கை இறைவன் படைக்கவில்லை.
கடலுக்கு வாகனம் கப்பலைப் போல் கரைக்கு வாகனம் ஒட்டகம்.

சுமந்தால், கனதியைச் சுமக்கும். நடந்தால் , மிகுதலை நடக்கும். கறந்தால், தாகத்தைத் தீர்க்கும். அறுத்தால், வயிற்றை நிறப்பும்
இன்னும் மிருகங்களில் இது பத்தினி தனம் உடையது. தாய் மீதும் சகோதரி மீதும் உணராது . அதற்கு பித்தில்லை ஆனதா தாகத்தின் பேரில் மிகுதியாக ஸபூர் செய்கிறது. அதன் ஈரலில் பித்தைப் போல் ஒரு வஸ்து உண்டு. அதை கண்களில் தீட்டினால் கண்ணிருளைப் போக்கிவிடும்.
ஒட்டகையின் இறைச்சியை தின்றால் தாதை எழுப்பி வைக்கும். அதன் முடியைக் கரித்து ஓடுகிற ரத்தத்தில் தூவினால் ரத்தம் உடனே நிற்கும்.
ஆண் ஒட்டகத்தின் மூத்திரத்தை லாகிரி கொண்டவன் குடித்தால் அப்பவே தெளிச்சல் பெறுவான்
ஒட்டகத்தின் கொண்டக் காலின் மூளையை பஞ்சில் வைத்து, ஹைலு துப்புறவான பின் 3 ஆவது நாளைக்குப் பிறகு அபத்துள் வைத்திருந்து அப்பால் ஜிமாஉ செய்தால் கர்ப்பம் உண்டாகுவாள்; அவள் மலடியா இருந்தாலும் சரியே (ஜவாஹிறுல் பவாயித் - ஜீவ மருத்துவம்)

உணவு சாம்ராஜ்யம் 21

(குதிரை இறைச்சி) - பகுதி – 2

அறபி குதிரையின் தசையாகியது வாய்வுகளை கண்டிக்கும்.
குதிரையின் பல்லை குழந்தைகளுக்குக் கட்டினால் யாதொரு வருத்தமன்றியே பல் முளைக்கும்.
அதனுடைய வியர்வையை குழந்தையின் அடி வயிற்றிலும் கம்முக் கட்டிலும் பூசினால் முடி முளையாது.
அவ்வியர்வை துஷ்ட மிருகங்களுக்கும் பாம்புகளுக்கும் கொல்லு மெனத்தக்க நஞ்சா யிருக்கும்,
அதன் குளம்பின் சாம்பலை ஸைத்தூன் எண்ணையில் கலந்து கண்டமாலையில் தடவினால் அதைத் சுத்தப்படுத்தும்.
அதின் பாலை யாதொரு பெண்பிள்ளைக்கு அதன்
பாலென்றறியாமலிருக்கிற ஹாலில் குடிப்பிவித்து அப்பாலே புருஷனோடு ஜிமாஉ செய்தால் கெர்ப்பமுண்டாம்.
அதைத் தேனுடன் கலந்து குடித்தவளை புணருதல் மிகவும் இன்பத்தைக் கொடுக்கும்.
அதன் வால்முடியை பிடுங்கி வீட்டு வாசலில் வைத்தால் அது நீட்டப்பட்டிருக்கும் காலமெல்லாம் அவ்வீட்டில் மூட்டை புகுதாது.
குதிரையின் விட்டையை உலர்த்தி பொடித்து காயங்களின் பேரில்.தூவினால் காயங்களின் இரத்த ஓட்டத்தை நிறுத்தும்.
அதைக் கண்ணில் அஞ்சன மிட்டால் இடையூராகிய வெள்ளையை நீக்கும். அதை புகை பிடித்தால் பிள்ளையை வயிற்றை விட்டும் வெளியாக்கி விக்கும்.
அதன் குளம்பை புகைத்தால் பிள்ளையையுங் தடிப்புண்ட நஞ்சு கொடியையும் வெளியாக்கி வைக்கும் (இன்ஷா அல்லாஹ்)
(நூல் : ஜவாஹிறுல் பவாயித் - குதிரை - ஹைவானின் பயான்)

உணவு சாம்ராஜ்யம் 22

(மீன் இறைச்சி)

நபி மூஸா (அலை) அவர்களும் வழித்துணையாக வந்த யூஸஃ வும் பயணக் களைப்பில் தூக்கக் கலக்கத்துடன் இருக்கும்போது ஒரு அற்புதம் நடந்தது. உண்பதற்காக சமைத்த மீன் உயிர் பெற்று பாறையைத் தாண்டி கடல் நீரில் சுரங்கம் போல் பாதையை ஏற்படுத்திக் கொண்டு சென்றது.
அவர்கள் இருவரும் அவ்விரண்டு (கடல்களு)க்கும் இடையே ஒன்று சேரும் இடத்தை அடைந்த போது;
அவ்விருவருடைய மீனை அவ்விருவரும் மறந்து விட்டனர்; அது கடலில் தன்னுடைய வழியைச் சுரங்கம் போல் அமைத்துக்கொண்டு (நீந்திப் போய்) விட்டது.(குர்ஆன் : 18:61) நபிமார்களின் உணவு வகைகளில் மீனும் இடம் பெற்றிருக்கிறது என்பதை மேற்கண்ட குர்ஆன் வசனத்தின் மூலம் அறிய முடிகிறது

அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாக அப்துல்லாஹ் பின் உமர் (ரளி) அவர்கள் அறிவித்துள்ளதாவது: இறந்தவை இரண்டும் இரண்டு இரத்தங்களும் நமக்கு ஆகுமாக்கப்பட்டுள்ளன. இறந்தவை இரண்டு மீனும் வெட்டுக்கிளியுமாகும். அறிக! இரண்டு இரத்தங்கள் கல்லீரலும் மண்ணீரலும் ஆகும். (நூல் இப்னுமாஜா 3305)
கடல் மீன், ஆற்று மீன், ஏரி மீன்... எது சிறந்தது?

மீன்களில் உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் எந்தப் பொருள்களும் இல்லை என்பதால் மீன் அனைத்து வயதினருக்கும் ஏற்ற, சிறந்த ஓர் உணவாக உள்ளது.''
ஒரு தட்டில் சுடச்சுடச் சோற்றுடன் சூடான மீன் குழம்பும், அதற்குத் தொட்டுக்கொள்ள இரண்டு வறுத்த மீன் துண்டுகளும் இருந்தால்போதும்... மீன் பிரியர்கள் தங்கள் கவலைகளை எல்லாம் மறந்தேபோய்விடுவார்கள். மீனுக்கும் அதன் காதலர்களுக்கும் உள்ள ஆழமான பந்தத்தை வார்த்தைகளால் சொல்லிவிட முடியாது.
மீன் உணவில் குழம்பு, வறுவல், புட்டு என்று பல வகைகள் இருப்பதுபோல மீன்களிலும் கடல் மீன், ஆற்று மீன், ஏரி மீன் என்று பல வகைகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு நீர் நிலைகளிலிருந்தும் கிடைக்கும் மீனுக்கென்று தனிப் பெயர்களும், தனி ருசியும் உண்டு. அதுபோல் அவற்றின் ஊட்டச்சத்துகளும் சிறிது மாறுபடும்.
"மீன் உணவு அதிக ஊட்டச்சத்துகள் நிறைந்தது. கடல் மீன், ஆற்று மீன், ஏரி மீன்கள் போன்றவை வளர்வது வெவ்வேறு சூழலில் உள்ள நீர் நிலைகளில்தான் என்றாலும் அவற்றில் உள்ள ஊட்டச்சத்துகள் பெரும்பாலும் ஒரே மாதிரியாகத்தான் இருக்கும். மீனில் புரதச்சத்து மிகவும் அதிகம், மற்றும் கொழுப்பு மிகவும் குறைவு. இதனால், அனைத்து வயதினருக்கும் ஏற்ற ஓர் உணவாக மீன் உள்ளது.

ஆற்று மீன் மற்றும் கடல் மீன் இரண்டிற்கும் இடையே உள்ள வித்தியாசம் என்னவென்றால் ஆற்று மீன், ஏரி மீன்கள் எல்லாம் ஆறு, குளம், ஏரிகளில் உள்ள புழு, பூச்சிகளை உணவாக உட்கொண்டு வளரும். ஆனால், கடல் மீன்கள் கடலில் வளரும் கடல்பாசிகளை உட்கொண்டு வளர்வதால் அவற்றில் ஒமேகா-3 போன்ற குறிப்பிட்ட சத்துகள் நிறைந்து காணப்படுகின்றன.
கடல்பாசிகளில் ஒமேகா-3 என்ற கொழுப்பு அமிலமும் (Fatty Acid), புரதச்சத்தும் அதிகம் உள்ளது. எனவே, இவற்றைச் சாப்பிட்டு வளரும் கடல் மீன்களிலும் ஒமேகா-3 உள்ளது. ஆனால், ஆற்று மீன்களில் இந்தக் கொழுப்பு அமிலம் காணப்படுவதில்லை.
குறிப்பாகக் கடல் மீன்களில் பெரிய மீன்களைவிடச் சிறிய மீன்களில்தான் இந்த ஒமேகா-3 நிறைந்துள்ளது. உதாரணமாக மத்தி, காணங்கெளுத்தி, சங்கரா போன்ற மீன்களில் ஒமேகா-3 அதிகம் உள்ளது. இந்த ஒமேகா-3 உடல் வளர்ச்சிக்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் மிகவும் சிறந்தது. இது உடலில் ரத்தம் உறையாமல் பார்த்துக் கொள்கிறது.
இதயம், மூளை போன்றவற்றின் ஆரோக்கியத்திற்கும், மூட்டு வலியால் அவதிப்படுவோருக்கும் இந்தக் கொழுப்பு அமிலம் ஒரு சிறந்த நிவாரணியாக உள்ளது. மீன் எண்ணெய் மற்றும் மீன் மாத்திரைகள் இந்த ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலத்திலிருந்துதான் தயாரிக்கப்படுகின்றன.
"மீன் வகைகள் பல உள்ளன. அவற்றில் ஒவ்வொன்றிலும் தனிப்பட்ட ஊட்டச்சத்துக்கள் இருக்கும். மீனில் உள்ள புரதம், வைட்டமின்கள், ஒமேகா 3 கொழுப்புகள் ஆகியவை உடலுக்கு பல நன்மைகளைத் தருகின்றன.
பண்ணா மீனில் அதிக அளவு புரதமும், குறைந்த அளவு கொழுப்பும் உள்ளது.பண்ணா மீனில் வைட்டமின் B12 அதிகம் உள்ளது. பண்ணா மீனில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்கள் உடலுக்கு ஆற்றலை அளிக்கின்றன.நரம்பு மண்டலத்தை மேம்படுத்தவும், மன அழுத்தத்தை எதிர்த்துப் போராடவும் உதவுகிறது.
ஒவ்வொரு நீர் நிலைகளிலிருந்தும் கிடைக்கும் மீனுக்கென்று தனிப் பெயர்களும், தனித தனமையும், தனி ருசியும் உண்டு.அவற்றின் ஊட்டச்சத்துக்களும் சிறிது மாறுபடும். அசைவ உணவுகளில் கடல் மீன்களுக்கு எப்போதுமே தனி இடம் உண்டு.
ஆனால் மத்தி, சங்கரா போன்ற ஒமேகா-3 அதிகம் உள்ள மீன்களில் இருந்து மீன் வாடை அதிகம் வருவதாலும், அவற்றில் முள் அதிகம் உள்ள காரணத்தாலும் பெரும்பாலானோர் அவற்றை உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதைத் தவிர்க்கின்றனர். உண்மையில் பெரிய மீன்களில் உள்ளவற்றைக் காட்டிலும் இவற்றில் அதிக ஊட்டச்சத்துகள் உள்ளன.

ஆற்று மீன்களோடு ஒப்பிடும்போது கடல் மீன்களில் சிறிது உப்பு அதிகமாக இருக்கும் என்பது உண்மைதான் என்றாலும், அவை உடல் ஆரோக்கியத்தை ஒருபோதும் பாதிக்காது.
இறைச்சி உணவுகளில் கொழுப்பு அதிகம் உள்ளது என்பதால் அதைச் சாப்பிடுவதில் உடல்நிலை காரணமாக சிலருக்கு வரையறைகள் இருக்கும். ஆனால், மீன்களில் உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் எந்தப் பொருள்களும் இல்லை என்பதால் மீன் அனைத்து வயதினருக்கும் ஏற்ற, சிறந்த ஓர் உணவாக உள்ளது.
பால் சுறா, நெய் மீன் போன்றவை பாலூட்டும் தாய்மார்களின் பால் சுரப்புக்கு உதவுகின்றன. நோய் எதிர்ப்புத் திறனை அதிகரிக்கின்றன. பொதுவாகவே மீன் உணவுகள் பார்வைத் திறனை மேம்படுத்தக்கூடியவை.
சிலருக்கு மட்டும் சில மீன் வகைகளால் ஏதாவது ஒவ்வாமை ஏற்படலாம். அவர்களைத் தவிர மற்ற அனைவருக்கும் ஆறு, ஏரி, கடல் மீன்கள் என அனைத்து மீன்களையும் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்"
வாரத்தில் இரண்டு நாள்களாவது உணவில் மீன்களைச் சேர்த்துக்கொள்வது அவசியம். அதிலும் குறிப்பாக ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலம் நிறைந்துள்ள மீன்கள் உணவில் தவறாமல் இடம்பிடிப்பது நலம்.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 23

(இறால் நண்டு சாப்பிடுவது கூடுமா?)

அல்லாஹ் எதை ஹலாலாக்கினானோ அது ஹலால். எதை ஹராமாக்கியுள்ளானோ அது ஹராம். எது பற்றி ஒன்றும் சொல்லாமல் விட்டு விட்டானோ, அது உங்களுக்காக அவன் விட்டுக் கொடுத்ததாகும். அறிவிப்பவர்: ஸல்மான் பார்ஸி(ரழி) நூல்கள் : திர்மிதீ, இப்னுமாஜா.
இறால் நண்டு போன்ற கடல் வாழ் உயிரினங்களைச் சமைத்து உண்பதற்கு குர்ஆனிலோ, ஹதீஸிலோ நேரடியாகவோ மறைமுகமாகவோ தடையோ அனுமதியோ இருப்பதாக கூறப்படவில்லை. எனினும் கீழ்க்கண்ட ஹதீஸ்கள் மூலம் அவற்றை உண்பது ஆகுமானதே எனும் முடிவுக்கு நாம் வரலாம்.
அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாக அப்துல்லாஹ் பின் உமர் (ரளி) அவர்கள் அறிவித்துள்ளதாவது: இறந்தவை இரண்டும் இரண்டு இரத்தங்களும் நமக்கு ஆகுமாக்கப்பட்டுள்ளன. இறந்தவை இரண்டு மீனும் வெட்டுக்கிளியுமாகும். அறிக! இரண்டு இரத்தங்கள் கல்லீரலும் மண்ணீரலும் ஆகும். (நூல் இப்னுமாஜா 3305)
கடல் நீர் சுத்தமானதே அதில் இறந்துபோனவைகளும் (உண்ணுவதற்கு) அனுமதிக்கப்பட்டவைகளே என்று நபி(ஸல்) அவர்கள் கூறினர்கள். அறிவிப்பவர்: அபூஹுரைரா
நூல்கள்: அபூதாவுத்,திர்மீதி,நஸயீ,இப்னுமாஜா

ஆக கடல்வாழ் உயிரினங்கள் அனைத்துமே அனுமதிக்கப்பட்டவையே எது உடலுக்கு தீங்கு என நீங்கள் கருதுகின்றீர்களோ அதை தவிர.
படம் : தாஸ்மேனியன் ராட்சத நண்டு
புல்கிராப் என்றும் அழைக்கப்படும் டாஸ்மேனிய ராட்சத நண்டு, சூடோகார்சினஸ் கிகாஸ் என்பது (சில நேரங்களில் ராட்சத ஆழ்கடல் நண்டு , ராட்சத தெற்கு நண்டு அல்லது ராணி நண்டு என்றும் அழைக்கப்படுகிறது தெற்கு ஆஸ்திரேலியாவின் கடல்களில் பாறை மற்றும் சேற்று அடிப்பகுதியில் வசிக்கும் மிகப் பெரிய நண்டு இனமாகும். சூடோகார்சினஸ் இனத்தில் உள்ள ஒரே இனம் இதுவாகும்.
டாஸ்மேனிய ராட்சத நண்டு உலகின் மிகப்பெரிய நண்டுகளில் ஒன்றாகும், இது 17.6 கிலோ (39 பவுண்டு) நிறையும் 46 செ.மீ (18 அங்குலம்) வரை ஒரு கார்பேஸ் அகலத்தை அடைகிறது.
நண்டுகளில் ஜப்பானிய சிலந்தி நண்டு (மேக்ரோசீரா கேம்ப்ஃபெரி) மட்டுமே அதிக எடை கொண்டது. ஆண் டாஸ்மேனிய ராட்சத நண்டுகள் பெண்களை விட இரண்டு மடங்கு அதிகமாக எடையுள்ளதாக இருக்கும், பெண் நண்டுகள் 7 கிலோ (15 பவுண்டு) ஐ தாண்டாது. ஆண்களுக்கு ஒரு சாதாரண அளவு மற்றும் ஒரு பெரிய அளவு நகம் உள்ளது (இது கார்பேஸ் அகலத்தை விட நீளமாக இருக்கலாம்), அதே நேரத்தில் பெண்களில் இரண்டு நகங்களும் சாதாரண அளவில் இருக்கும். இந்த நண்டு முக்கியமாக கீழே வெள்ளை-மஞ்சள் நிறத்திலும் மேலே சிவப்பு நிறத்திலும் இருக்கும்; நகங்களின் நுனிகள் கருப்பு நிறத்தில் இருக்கும். சிறிய நண்டுகள் மேலே மஞ்சள் மற்றும் சிவப்பு நிறத்தில் புள்ளிகள் கொண்டவை. (Jahir Hussain Abdul Haq பதிவு தளத்திலிருந்து ...)
நூல் : ஜவாஹிருல் பவாயித் - ஜீவ மருத்துவத்தில் கூறப்பட்டிருப்பது
நண்டு: அதற்குப்பேர் நீர் தேளென்றும் சொல்லப்படும். அது நீர்வாழும் ஜந்து, கரையிலுங் குடியிருக்கும். அதற்கிரண்டு கண்ணும் தோளிலே இருக்கும். வாய் நெஞ்சிலே யிருக்கும் அதற்கு எட்டுக் காலுண்டு. ஒரு புறத்தால் நடக்கும். நீரையும், காற்றையு மொன்றா யுறுஞ்சும். வருஷத்தில் ஆறு தடவை சட்டை கழற்றும். நண்டைத் தின்னுதல் முதுகுவலியைக் கேட்கும், வலுவைக் கொடுக்கும். இனி அதின் தலையை யாதொருவன் பேரில் தேய்வு பிறையில் கட்டினால் அவன் உறங்கமாட்டான். இனி வளர் பிறை யில் கட்டினால் உறங்குவான். இனி நண்டைக் கரித்து எப்படிக் கொற்ற மூலத்துக்கும் அதை நிறப்பி வைத்தால் சுத்தப் படுத்தும். இனி யதின் கால்களைக் கனியுள்ள மாத்தில் கட்டினால் யாதும் நோயன்றியே உதிர்ந்துபோகும். நண்டாகிறது பாம்புக் கடிக்குப் பிரயோஜனங் கொடுக்கும்

உணவு சாம்ராஜ்யம் 24

(திமிங்கலம்)

"கடல் நீர் சுத்தமானதே அதில் இறந்துபோனவைகளும் (உண்ணுவதற்கு) அனுமதிக்கப்பட்டவைகளே என்று நபி(ஸல்) அவர்கள் கூறினர்கள். அறிவிப்பவர்: அபூஹுரைரா
நூல்கள்: அபூதாவுத்,திர்மீதி,நஸயீ,இப்னுமாஜா
ஜாபிர் இப்னு அப்தில்லாஹ்(ரலி) கூறினார்கள்:
'கருவேல இலை' ('கபத்') படை(ப் பிரிவு)ப் போருக்கு நாங்கள் சென்றோம். (எங்களுக்கு) அபூ உபைதா (ரலி) தளபதியாக நியமிக்கப்பட்டார்கள்.
(வழியில்) எங்களுக்குக் கடுமையான பசி ஏற்பட்டது. அப்போது செத்துப்போன பெரிய (திமிங்கல வகை) மீன் ஒன்று கரையில் ஒதுங்கியது. (அதற்கு முன்பு) அது போன்ற (பெரிய) மீன் காணப்பட்டதில்லை. அது 'அம்பர்' என்றழைக்கப்படும். அதிலிருந்து நாங்கள் அரை மாதம் உண்டோம்.
அபூ உபைதா(ரலி) அதன் எலும்புகளில் ஒன்றை எடுத்து (நட்டு) வைத்தார்கள். வாகனத்தில் செல்பவர் அதன் கீழிருந்து சென்றார். (அந்த அளவுக்கு அந்த எலும்பு பெரியதாக இருந்தது.) புகாரி 5493.

மேலே கூறப்பட்ட ஹதீஸின் அடிப்படையில் தான் ஜாபிர் இப்னு அப்தில்லாஹ் (ரலி) அவர்கள் செயல்பட்டார்கள் என்பதையும் அறியமுடிகின்றது. ஆக கடல்வாழ் உயிரினங்கள் அனைத்துமே அனுமதிக்கப்பட்டவையே எது உடலுக்கு தீங்கு என நீங்கள் கருதுகின்றீர்களோ அதை தவிர."
திமிங்கலம் மீன் இனத்தைச் சேர்ந்ததல்ல. அது குட்டிப்போட்டு பால் கொடுக்கும் விலங்குகள் இனத்தை சேர்ந்தது. உலகில் உள்ள விலங்குகளில் மிகப் பெரியது நீரில் வாழும் திமிங்கலம். திமிங்கல வகைகளில் நீலத் திமிங்கலம் என்பது தான் மிகப் பெரியது.
இதன் நீளம் 36 மீட்டருக்கு மேல் இருக்கும். எடை 162 டன்னுக்கு மேல். இது சுமார் 40 யானைகளின் எடைக்கு சமம். இதன் எலும்பு மட்டும் 91 டன்னுக்கு மேல் தேறும்.

திமிங்கலம் 40 வருடங்கள் வரை உயிர் வாழும். இதன் உடலில் 20 பீப்பாய் எண்ணெயும், 100 பீப்பாய் கொழுப்பும் இருக்கிறது. இதன் தலையில் மட்டும் ஒரு டன் எண்ணெய் கிடைக்கும். திமிங்கலத்தின் எண்ணெயைக் கொண்டு வாசனைத் திரவியம், சோப்பு, மெழுகுவர்த்தி போன்ற பொருட்களைத் தயாரிக்கலாம்.
திமிங்கலத்தின் உணவு மீன்கள், சீல், கடல் நாய்கள் தான். இதனுடைய வாயின் நீளம் 18 அடி. வாயைத் திறந்து கொண்டு நீருடன் சேர்த்து இரையை விழுங்கும். ஒரு நாளைக்கு 1,000 கிலோ உணவை உண்கிறது.
ஒரு தடவைக்கு ஒரு குட்டி போடும். கருக்காலம் ஒரு வருடம். பிறந்த குட்டிகூட ஒரு பெரிய யானையின் உருவத்தைவிட பெரிதாகவும் அதிக எடையுடனும் இருக்கும். 7.5 மீட்டர் நீளம் பிறக்கும்போதே இருக்கும். குட்டி தாயிடம் பால் குடித்து வளரும். ஒரு தடவைக்கு 46 லிட்டர் பாலை ஒரே மூச்சில் உறிஞ்சிவிடும்.
மூன்று மாதங்கள் வரை தாய்ப்பால் குடிக்கும். 9 மீட்டர் நீளம் வளர்ந்தவுடன் தாயை விட்டு பிரியும். ஒரு திமிங்கலம் அதன் வாழ்நாளில் அதிக பட்சமாக 4 குட்டிகள் வரை ஈனும். இதுவும் பாலூட்டி இனங்கள் போன்றே நுரையீரல் மூலம் சுவாசிக்கிறது. மூக்குத் துவாரம் தலையின் மேல் பகுதியில் இருக்கிறது.
மூச்சை வெளியிடும் போது காற்றிலுள்ள நீராவி குளிர்ந்து நீரூற்று போல் பீச்சியடிக்கும். இது நெடுந்தொலைவுக்கு தெரியும். திமிங்கலம் பிராண வாயுவை கிரகித்து கரியமில வாயுவை வெளியிடுகிறது. நீர்மட்டத்திற்கு மேல் வந்து காற்றை இழுத்துக்கொண்டு நீருக்கடியில் சென்றால் 45 நிமிடங்கள் கழித்தே மீண்டும் காற்றுக்காக மேலே வரும்.

ஒருமுறைக்கு சுமார் 12 கிலோ காற்றை இழுத்துக்கொள்ளும். நீருக்கடியில் 162 மீட்டர் ஆழம் வரை நீந்திச் செல்லும். மணிக்கு 45 கிலோமீட்டர் வேகத்தில் நீந்திச் செல்லும். நீந்துவதற்கு 600 குதிரை சக்தியை செலவிடுகிறது. இதன் கண்கள் மிகச் சிறியவை. இவ்வளவு பெரிய உருவத்துக்கு ஒரு குதிரையின் கண் அளவே உள்ளது. ஆனாலும் இதன் பார்வை மிகக் கூர்மையாகவும், துல்லியமாகவும் இருக்கும்.
கண்களுக்கு அருகே செவித் துளைகள் இருக்கின்றன. ஒரு ஈர்க்குச்சி நுழையும் அளவே இதன் செவித்துலைகள் உள்ளன. திமிங்கலங்களில் பல வகை உண்டு. நீலத் திமிங்கலம், ஸ்பெர்ம் திமிங்கலம், கொலைத் திமிங்கலம், சிலம்புத் திமிங்கலம், வர்க்க திமிங்கலம், பலின் திமிங்கலம் அவற்றில் சில.
நபி யூனுஸ் (அலை) ஒரு இலட்சம் பேர் கொண்ட ஒரு சமூகத்திற்கு அவர் நபியாக அனுப்பப்பட்டார். அந்த மக்கள் சிலைகளை வணங்கி வந்தனர். யூனுஸ் நபி சிலை வணக்கம் கூடாது அல்லாஹ் ஒருவனை மட்டுமே வணங்க வேண்டும் என்று போதித்தார். அந்த மக்கள் நபியின் போதனையை ஏற்கவில்லை.
எனவே, உங்களுக்கு அழிவு வரும் என்று எச்சரித்து விட்டு ஊரை விட்டும் யூனுஸ் நபி வெளியேறிவிட்டார். ஒரு நபி தனது ஊரை விட்டும் வெளியேறுவதென்றால் அல்லாஹ்வின் கட்டளை வர வேண்டும். யூனுஸ் நபி தனது சுய முடிவில் சென்றார்.

ஒரு கப்பல் இருந்தது. அதில் மக்கள் நிறைந்திருந்தனர். இவர் போய் அந்தக் கப்பலில் ஏறிக் கொண்டார். கப்பல் கடலில் பயணித்தது. இடை நடுவில் கப்பல் அலை மோத ஆரம்பித்தது. இவ்வாறு ஆபத்து வந்ததால் கப்பலில் உள்ளவர்களின் பெயர்களை எழுதி சீட்டுக் குலுக்கி யாருடைய பெயர் வருகின்றதோ அவரைக் கடலில் குதிக்கச் சொல்வது அவர்களது மரபாகும். இந்த அடிப்படையில் சீட்டுக் குலுக்கிய போது யூனுஸ் நபியின் பெயர்தான் வந்தது. அவர் கடலில் குதித்தார்.
அப்போதுதான் அந்த அதிசயம் நிகழ்ந்தது. மிகப் பிரம்மாண்டமான ஒரு மீன் (நீலத் திமிங்கலம், ஸ்பெர்ம் திமிங்கலம், கொலைத் திமிங்கலம், சிலம்புத் திமிங்கலம், வர்க்க திமிங்கலம், பலின் திமிங்கலம் இவற்றில் ஏதோ ஒன்று) யூனுஸ் நபியை விழுங்கிக் கொண்டது. யூனுஸ் நபி மீனின் வயிற்றுக்குள் சென்றார். தான் சோதிக்கப்படுவதை அறிந்தும் கொண்டார். அவர் மீன் வயிற்றில் இருந்து கொண்டு,
உன்னைத் தவிர வணக்கத்திற்குரியவன் யாரும் இல்லை. நீ தூய்மையானவன். நான் அநீதமிளைத்தோரில் ஆகிவிட்டேன்! (திருக்குர்ஆன் 21:87) என்று பிரார்த்தித்தார்.
அல்லாஹ் அவரது பிரார்த்தனையை அங்கீகரித்தான். மீன் அவரை கரையில் துப்பியது. அவர் கடற்கரையில் பலவீனமான நிலையில் இருக்கும் போது அல்லாஹ் சுரைக்காய் கொடியை வளரச் செய்து அவருக்கு நிழல் கொடுத்தான்.
யூனுஸ் நபியின் மக்கள் வேதனையின் அடையாளத்தைக் கண்டு அல்லாஹ்விடம் மன்னிப்புக் கேட்டனர். அவர்களின் ஈமானும் தவ்பாவும் அவர்களைப் பாதுகாத்தது. யூனுஸ் நபியும் சோதனையில் இருந்து மீண்டு கொண்டார்.
பச்சையாகிய மீனை ஈரமாகிய உள்ளியுடன் சேர்த்து சுட்டு சூட்டோடே தின்றால். குவ்வத்தை எழுப்பி விக்கும். மணியை அதிகப்படுத்தும், இனி லாகிரி கொண்டவன் மீனை முகந்தால் தெளிச்சலுண்டாகும். இனி மீனின்

பித்தும், கடல் ஆமையின் பித்தும் ஒன்றாய்க் கலந்து கடிதத்தில் இரும்பு கலங் கொண்டு எழுதினால் இரவில் தங்கத்தைப்போல் காணப்படும். அதின் பித்தைக் குடித்தால் நெஞ்சுத் துடிப்பு மாறும். (நூல் ஜவாஹிறுல் பவாயித் - ஜீவ மருத்துவம்)
படம் : பூமியில் உள்ள மிகப்பெரிய விலங்குகளில் ஒன்று நீல திமிங்கலம். இந்த இனம் அழிந்து வரும் உயிரினமாக கருதப்படுகின்றன. எனவே இதனை காக்க பல்வேறு நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த நிலையில் கேரள மாநிலம் கோழிக்கோடு கடற்கரையில் சுமார் 50 அடி நீளம் கொண்ட இந்த நீல திமிங்கலம் இறந்த நிலையில் கரை ஒதுங்கியது.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 25

(முயல் / வரிமுயல் இறைச்சி) பகுதி – 2

"மர்ருழ் ழஹ்ரான், என்னுமிடத்தில் நாங்கள் ஒரு முயலை (அதன் பொந்திலிருந்து) கிளப்பி விரட்டினோம். மக்கள் அதைப் பிடிக்க முயற்சி செய்து களைத்து விட்டார்கள். நான் அதைப் பிடித்து விட்டேன். அதை எடுத்துக் கொண்டு அபூதல்ஹா (ரலி) அவர்களிடத்தில் வந்தேன். அவர்கள் அதை அறுத்து அதன் பிட்டத்தை அல்லது தொடைகளை அல்லாஹ்வின் தூதரிடம் அனுப்பினார்கள். அதை நபி (ஸல்) அவர்கள் ஏற்றுக் கொண்டார்கள்.
அதிலிருந்து நபி (ஸல்) அவர்கள் உண்டார்களா? என்று ஓர் அறிவிப்பாளர் கேட்க, மற்றொரு அறிவிப்பாளர் (ஆம்) நபி (ஸல்) அவர்கள் அதிலிருந்து உண்டார்கள் என்று கூறிவிட்டு அதன் பிறகு நபி (ஸல்) அவர்கள் அதை ஏற்றுக் கொண்டார்கள் என்று கூறினார்.
புஹாரி : 2572 அனஸ் (ரலி)

முயல் கறி சாப்பிடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் :-
முயல் கறியில் மிக குறைந்த அளவு கொழுப்பு உள்ளதால், ஆரோக்கியமான கொழுப்புச் சத்து தந்து உடல் எடையை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது.
முயல் கறியில் நீர்ச்சத்து அதிகமாக இருப்பதால், உடல் சீரான ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்க உதவுகிறது.
முயல் கறியில் புரதம் B12, பாஸ்பரஸ், கொப்பர் மற்றும் துத்தநாகம் போன்ற சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன, இது நரம்பியல் ஆரோக்கியத்தையும், தசை வளர்ச்சியும் மேம்படுத்த உதவுகிறது .
முயல் கறி செரிமானத்திற்கு எளிதாக இருப்பதால் வயிறு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வாக இருக்கும்.
முயல் கறி குறைந்த காலோரி கொண்டதால் உடல் எடை குறைக்க விரும்புபவர்கள் எளிதில் உணவில் சேர்க்கலாம்.
முயல் கறியில் சோடியத்தின் அளவு குறைவாக இருப்பதால், உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் சாப்பிட ஏற்றதாக இருக்கும்.
முயல் :-
முயலாகிறது இரு காலும் நெட்டையாகவும், இரு கையும் கட்டையாயு மிருக்கும். கால்களின் பின்புறத்தின் பேரில் நடக்கும்.
அதன் ஆணின் கோஷம் இரு பகுப்பாயும் அதிலொரு பகுப்பு எலும்பாயும் மற்றொரு பகுப்பு சவ்வாயு மிருக்கும்.
ஒரு வருஷம் ஆணாகவும் ஒரு வருஷம் பெண்ணாகவும் இருக்கும்.
முயலாகிறது ஒத்தை கண் பொத்தியும், மற்ற கண் முழித்தும் தூங்கும். கண்ணி வைத்து பிடிப்பவன் முழித்து கிடக்கு தென்று எண்ணுவான்

முயலின் பிரயோஜனங்கள் :
முயலின் கறண்டைக்காலை கட்டினவனுக்கு ஸிஹ்றும் கண் திருஷ்டியும் அண்டாது,
இரண்டு ஊகியத்து பசுவின் பாலில் இரண்டரிசியிடை மூளை சேர்த்துக் குடித்தால் முடி நரையாது. அதன் ஆணுடைய கோறோஜனையை குடித்தவள் ஆண்பிள்ளை பெறுவாள், பெண்ணானால் பெண்பிள்ளை பெறுவாள், அதன் மூளையை இரண்டரிசியிடை கர்ப்பூரத்துடன் மத்தித்து குடித்தவனை உவந்தவர்களே அல்லாது, யாரும் காணார். அது லோக வசியம் பெண்வசியமாம்.
அதன் இரத்தத்தைக் குடித்தவள் கெர்ப்பமாகாள், அதை பத்துகளில் பூசினால் அதை மாத்திவிக்கும் அதன் மூளையை தின்றும் அபத்தில் தடவியும் புணர்ந்தால் கொப்ப முண்டாம். அதன் பித்தை நெய்யில் குழைத்து முலைப்பாலில் மத்தித்து கண்ணில் தீட்டினால் கண்ணிலுள்ள வெள்ளையைப் போக்கிவிடும், சீயை நீக்கும்.
அதன் தசையை விரிப்பில் மோரு கிறவன் தின்று வந்தால் அதை நிறுத்தும். அதின் புழுக்கையை வென்னீர் பரையில் புகைத்தால் அதை முகந்தவன் அடங்கலுக்கும் காற்றுப்பரியும், அடக்க இயலாது,
அதன் புழுக்கையை புள்ளிகளில் பூசினால் போக்கிவிடும். சட்டிப் பல் வலித்ததானால் அதன் சட்டிப்பல்லை கட்டினால் வலி ஒடுங்கும்.
வரிமுயலின் பிரயோஜனங்கள் :
(வரிமுயலாகிறது) காந்தகம் இரும்பை எழுப்புவதுபோலே அதுவாகிறது நாய்களை இழுத்துக்கொள்ளும். அதெப்படியென்றால் நிலவுடைய யிரவில் நாயாகிறது மேல்முகட்டில் நின்றால் பூமியில் நாயுடைய நிழலை இது சவட்டும்; உடனே நாய் கீழே விழுந்திடும். வரிமுயல் அந்த நாயைப் பிடித்துத் தின்னும்,

வரிமுயலுடைய கொழுப்பை திரேகத்தில் தேய்த்துக் கொண்டால் நாயாகிறது யாதொரு தங்கடமும் செய்யாது.
வரி முயலின் பித்தை உலர்த்தி குடித்த பெண் பிள்ளை ஜிமாஉ முனிவாள், ஷஹ்வத்து விழுந்திடும். அதன் தொலியை அல்லது நாவை வைத்துக் கொண்டால் நாய் குலையாது. அதன் பித்தை கண்ணி லஞ்சனமிட்டால் கண்ணிருளையும், நீர் வடிதலையும் போக்கும், பார்வையை கூர்மையாக்கும்,
வரிமுயலின் வலது கண்ணைக் களைந்து 7-நாள் சிர்க்காவிலூரப் போட்டு எடுத்து மோதிர வட்டின் தாளாலே புதைத்து அணிந்து கொண்டவன் யாதொரு ஸிஹ்றையும், கண் திருஷ்டியையும், பயப்படான், யாதொருவனுக்கு ஸிஹறு அண்டி யிருந்தால் அம்மோதிரத்தைத் தண்ணீரில் கழுகி குடிப்பிவித்தால் ஸிஹ்று முறிந்து விலகிவிடும்.
நசல் கொண்ட குழந்தைக்கு வரிமுயலின் பிடரிமுடியை 7-நாள் புகை பிடித்தால் நோய் நீங்கும். அதன் இரத்தத்தை மருந்தாகக் குடித்தால் வஸ்வாசு என்னும் மன ஊசலாட்டம் நீங்கும். (நூல்: ஜவாஹிறுல் பவாயித்)

உணவு சாம்ராஜ்யம் 26

(வத்தகுழம்பு மாஹாத்மியம்.
-சுஜாதா)

வத்தகுழம்பு, இது இருந்து விட்டால் ஒரு ஆழாக்கு சாதம் கூட அசால்டாக இறங்கும். வத்த வத்த வைப்பதால் வத்தகுழம்பா இல்லை வத்தல் போட்டு வைப்பதால் வத்தகுழம்பா?
வத்தகுழம்பிற்கு ஏற்றது மணதக்காளி வத்தலோ சுண்டைக்காய் வத்தலோ தான். சின்ன வெங்காயம் கூட பரவாயில்லை.
பூண்டு உண்பவர்கள் அதையும் வெங்காயத்துடன் சேர்த்து கொள்ளலாம். ஆனால் இவை எல்லாம் பஞ்சாங்கத்தை ஐபோனில் பார்ப்பது போன்ற உணர்வு. வத்தல் மட்டுமே ஓரிஜினல். மத்தபடி காய்கறி கூட நோ நோ தான்.
வத்தலுக்கு அடுத்தபடியாக முக்கியம் நல்லெண்ணை. மீதி எண்ணை எதற்குமே கட்டாயம் தடா. புது புளியும் வேண்டாம் பழைய புளியும் வேண்டாம். ஒரு டீன் ஏஜ் புளி அசத்தும். வத்தகுழம்பிற்கு கை பக்குவம் எவ்வளவு முக்கியமோ அவ்வளவு முக்கியம் அதை வைக்கும் சட்டி.
கும்பகோணம் கல்சட்டி பெஸ்ட். மங்களகரமாக வைக்கலாம் கமகம வத்தக்குழம்பு. கும்பேஸ்வரர் கோவில் கடைகளில் கட்டாயம் கிடைக்கும்.
குழம்பிற்கு வறுக்கப்படும் வத்தலை முதலில் வறுத்து அதிலேயே புளியிடாமல், தனியாக எடுத்து வைத்து கொண்டு கடைசியாக சேர்ப்பது குழம்பிற்கே புது அவதாரத்தை தரும்.
குழம்பு கொதிக்கும் பொழுது சேர்க்கப்படும் கறிவேப்பில்லை ஜன்ம சாபல்யம் பெறும். மூட கூடாது, அடுப்பை சிம்மில் வைத்து கொதித்து கொதித்து எண்ணெய் பிரிந்து வரும் அழகை பார்க்க கண் கோடி வேண்டும்.
எண்ணெய் பிரிந்த பின் இறக்கி வைக்கப்பட்ட வத்தகுழம்பு இங்கிலாந்து வரை இழுக்கும். பின்னர் அதில் வறுத்த வத்தலை சேர்த்ததோடு மட்டுமில்லாமல் ஒரே ஒரு ஸ்பூன் பச்சை நல்லெண்ணெய் சேர்த்தால் அந்த மணத்திற்கு எந்த மலரும் ஈடாகாது.
வத்தகுழம்பு வைக்க தெரிந்து இருப்பதை விட முக்கியம் அதை சாப்பிட தெரிவது. சாதத்தை அழுத்தி பிசைந்து, வத்தக்குழம்பு சாதம் சாப்பிடுபவன் அடுத்த ஜன்மத்தில் பல பாவத்திற்கு ஆளாவான்.
இன்று பிறந்த குழந்தையை தூக்குவதை போல் மிகவும் அழுத்தம் கொடுக்காமல், சாதத்தை பிசைய வேண்டும். பிசைய என்று வார்த்தையை கூட அழுத்தாமல் படிக்க வேண்டும்.
என்ன தான் சாப்பாட்டிற்கு நெய் என்பது மன்னனின் மகுடம் போல என்றாலும் இங்கே அதற்கு வேலை இல்லை. இது நல்லெண்ணை ராஜாங்கம்.
சுடச்சுட சாத்தத்தோடு ஒரு தாராளமான ஸ்பூன் நல்லெண்ணை விட்டு சாதத்தை உதிர்த்த பின் அதன் மேலே வத்தகுழம்பை விட்டு நிற்க, சாம்பார் சாதம் மாதிரி மொத்தமாக பிசைய வேண்டாம்.
அப்பப்போ கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பிசிறி பிசிறி சாப்பிட, நல்ல மழையில் SPB குரலில் இளையராஜா Melodies கேட்பது போல், Sidedish க்கு இங்கே வேலை இல்லை. இல்லாமல் முடியாது என்போர்க்கு அப்பளம் 0K. சுட்டது இன்னும் சூப்பர்.
இன்னும் சிறப்பு தயிர் சாதத்தை மையாய் மசித்து, கையில் சிறிது சாதம் எடுத்து கொண்டு நடுவிலே சிறு பள்ளமிட்டு அதை வத்த குழம்பால் நிரப்பி, அடடா சூப்பர் ஸ்டார் படத்தை அவருடனேயே உட்கார்ந்து பார்த்த பரவசம்.
சாதத்திற்கு மட்டுமல்ல, அடைக்கு கூட வத்தகுழம்பு நல்ல combination.
வெங்கட்பிரபுவும் பிரேம்ஜியும் போல.
முடித்த பின் கடைசியாக தட்டில் ஒரே ஒரு கரண்டி மட்டும் விட்டு வழித்து நக்கப்படும் ஒரு நல்ல வத்தக்குழம்பின் மணமும், ருசியும், World Cup ல் தோனி அடித்த சிக்ஸர் போலே என்றுமே நினைவில் நிலைத்திருக்கும்.
எழுத்தாளர் திரு.சுஜாதா அவர்களை தவிர வேறு யாரால் இவ்வாறு யோசிக்க முடியும்?!
(ரிபீட்டாக இருந்தாலும் ரசிக்க ருசிக்க தோதானதுதான்)

உணவு சாம்ராஜ்யம் 27

(கோழி இறைச்சி) - பகுதி – 1

(சுவனவாசிகள்) விரும்பும் பட்சிகளின் மாமிசத்தையும் (கொண்டு அவ்விளைஞர்கள் வருவார்கள்). (குர்ஆன் : 56:21) என்று அல்லாஹ் திருக்குர்ஆனில் கூறுகின்றான்.
நீ சொர்க்கத்தில் ஒரு பறவையைப் பார்ப்பாய். அதை (உண்ண) விரும்புவாய், உடனே அது உன் முன்னால் பொரிக்கப்பட்ட நிலையில் கீழே விழும்" என்று நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள். (நூல்: முஸ்னதுல் பஸ்ஸார்: 3532)
கோழி நபி (எல்) அவர்கள் கோழி (இறைச்சி) உண்டதை நான் பார்த்தேன்' என அபூமூசா அல்அஷ்அரீ (ரளி) அவர்கள் கூறினார்கள். (நூல்: புகாரி: 5517)

கோழிக்கறி ஈரத்தன்மையுள்ள முதல்நிலை வெப்பமாகும். இரைப்பைக்கு மிகவும் மிருதுவானது. விரைவில் செரிமானம் ஆகக்கூடியது. தரமான இயல்புடையது.
மூளை வளர்ச்சியையும் விந்தணுக்களையும் விருத்தியடையச் செய்கிறது. குரலைச் சுத்தப்படுத்துகிறது. உடலின் நிறத்தை அழகாக்குகிறது. அறிவை வலுவாக்குகிறது. தரமான உதிரத்தை உண்டாக்குகிறது. ஈரத்தன்மையோடு சார்ந்துள்ளது. இதனைத் தொடர்ந்து உண்பது கீல்வாத நோயை உண்டாக்கும் என்று சொல்லப்படுகிறது. ஆனால் அதற்கான ஆதாரம் எதுவும் இல்லை.
பொதுவாக அனைவராலும் விரும்பி சாப்பிடக்கூடிய இறைச்சி வகைகளில் ஒன்று தான் கோழி இறைச்சி.இந்த இறைச்சியை ஏழை எளியோர் கூட வாங்கி சாப்பிடக்கூடிய வகையில் விலைக் குறைவில் சந்தையில் விற்கப்படுகின்றது.
இது உலக அளவில் பெரும்பாலானோர் அதிகம் சாப்பிடக்கூடிய ஒரு இறைச்சியாகவும் பார்க்கப்படுகின்றது.
மற்ற இறைச்சிகளை போன்று கோழியிலும் ஏகப்பட்ட ஊட்டச்சத்துக்கள் உள்ளன.
அந்த வகையில், கோழி இறைச்சியில் புரோட்டீன், கார்போஹைட்ரேட்டுகள் உள்ளிட்ட பல்வேறு சத்துக்கள், வைட்டமின்கள் மற்றும் பிற சத்துக்கள் நிறைந்திருக்கின்றன.
இவ்வளவு ஆரோக்கியம் இருந்தாலும் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் ஒரு சில பக்க விளைவுகளும் உள்ளன. அதிலும் முக்கியமாக கோழி இறைச்சியில் உள்ள சில பாகங்கள் சாப்பிடுவதால் ஆபத்தான நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது.
இதன்படி, கோழி இறைச்சியில் மனிதர்கள் சாப்பிடக் கூடாத பாகங்கள் என்னென்ன? அதனை ஏன் சாப்பிடக் கூடாது?

1. கோழி இறைச்சியில் இருக்கும் நுரையீரலில் நிறைய ஒட்டுண்ணிகள் இருக்கும். என்ன தான் கோழி இறைச்சியை கழுவினாலும் உயர் வெப்பநிலையில் வேக வைத்தாலும் அந்த பாக்ரீயாக்கள் அழியாது. மாறாக கோழி இறைச்சியின் நுரையீரலை சாப்பிடுவதால் பாக்ரீயாக்கள் நமது உடலுக்குள் சென்று வேறு விதமான நோய் தொற்றுக்களை ஏற்படுத்த வாய்ப்பு உள்ளது.

2. சிலர் கோழியில் இருக்கும் கழுத்து பகுதியை விரும்பி சாப்பிடுவார்கள். இந்த பகுதி சாப்பிடுவதை முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனின் கோழியின் கழுத்தில் ஏகப்பட்ட நச்சுக்கள் மற்றும் கிருமிகள் அடங்கிய நிணநீர் முனைகள் உள்ளன. இதனை நாம் சாப்பிடும் போது புற்றுநோய் அபாயம் இருக்கும். முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டிய பகுதிகளில் இதுவும் ஒன்று.

3. சிக்கன் பிரியர்கள் பலரும் கோழியின் தலைப்பகுதியை அதிகமாக சாப்பிடுவார்கள். ஆனால் கோழியின் தலையில் மனித ஆரோக்கியத்தை அழிக்கும் சில ஆபத்தான பொருட்கள் உள்ளன. இது நோய்த்தொற்றுக்களை ஏற்படுத்தும். எனவே தெரியாமல் கூட சிக்கன் தலை சாப்பிடாதீர்கள்.

4. கோழியின் குடலில் பல்வேறு வகையான பாக்டீரியாக்கள் மற்றும் நச்சுப் பொருட்கள் உள்ளன. இது என்ன தான் கழுவினாலும் போகாது. சிக்கன் குடலையை உட்கொண்டால், அது இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்புக்களை அதிகரித்து நோய் அபாயத்தை குறைக்கும்.

5. சிக்கன் சாப்பிடும் பலர் அதன் தோலை அதிகமாக விரும்பி சாப்பிடுவார்கள். ஆனால் சிக்கன் தோலில் எந்தவிதமான சத்துக்களும் இல்லை. கோழி இறைச்சி தோலில் பல ஒட்டுண்ணிகள் மற்றும் கிருமிகள் இருக்கும். இதனால் இனி சிக்கன் வாங்கினால் தோலை நீக்கி விட்டு சமைத்து சாப்பிடவும்

உணவு சாம்ராஜ்யம் 28

(கருங்கோழி) - பகுதி – 2

இந்நிலையில் கருங்கோழி இறைச்சிக்கும் வரவேற்பு அதிகரித்துள்ளது. இந்தக் கோழியின் இறைச்சியை உண்டால் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும் என்று பலரும் நினைப்பதால் நாளுக்கு நாள் இந்த இறைச்சிக்கான தேவையும், விலையும் அதிகரித்துக்கொண்டே செல்கிறது.
ஜனவரி மாதம் 450 ரூபாய்க்கு விற்பனை செய்யப்பட்ட 1 கிலோ கருங்கோழி கறி, தற்போது 1,000 ரூபாய்க்கு விற்பனை செய்யப்படுகிறது. 15 ரூபாய்க்கு விற்பனை செய்யப்பட்ட கருங்கோழி முட்டை ஒன்று தற்போது 20 ரூபாயாக உயர்த்தப்பட்டுள்ளது. இதை வாங்குவோரின் எண்ணிக்கையும் அதிகரித்து வருகிறது.
மற்ற கோழிகளில் இருந்து கருங்கோழிகள் எவ்வாறு வேறுபடுகின்றன... இவற்றில் உள்ள மருத்துவ குணங்கள் என்னென்ன... என்பது குறித்து சித்த மருத்துவம் கூறுவது
மத்தியப் பிரதேசத்தின் நாட்டுக்கோழி வகையைச் சேர்ந்தவைதான் கடக்நாத் கருங்கோழிகள். இந்தக் கோழிகளின் உடலில் மெலனின் என்ற நிறமி அதிகம் உள்ளது. இதன் காரணமாக இவற்றின் இறக்கையில் தொடங்கி கறி, ரத்தம், என அனைத்துமே அடர் நிறம் கொண்டவை.
யுனானி, சித்த மருத்துவம் போன்ற வைத்திய முறைகளில் இந்தக் கோழிகள் மருத்துவகுணம் கொண்டவையாகச் சிறப்பிக்கப்படுகின்றன. சங்ககால இலக்கிய பாடல்களிலும் கருங்கோழிகளின் மருத்துவ குணங்கள் குறித்துப் பேசப்பட்டுள்ளன.

கருங்கோழியின் மருத்துவ குணங்கள்...
* நரம்புத் தளர்ச்சி போன்ற பிரச்னைகள் உள்ளவர்களுக்கு கருங்கோழிக்கறி மிகவும் நல்லது. இதன் இறைச்சியில் உள்ள மெலனின் என்ற நிறமியின் காரணமாக நரம்புகள் வலுவடைந்து, விரிகின்றன.
* இதில் புரதச்சத்து மிகுந்துள்ளது. உடலில் நோய் எதிர்ப்புச்சக்தியை அதிகரிக்கப்பதில் முக்கியப் பங்காற்றுகிறது.
* இதைச் சாப்பிடுவதால் ரத்தம் அழுத்தம் கட்டுப்படும். இதய நோய்களுக்கு ஏற்றது.
* மத்தியப்பிரதேசத்தின் மலைப்பகுதியில் உள்ள மக்கள் இந்தக் கோழியை ஆண்மை விருத்திக்கு ஏற்றது என்கிறார்கள். முற்காலத்தில் ஆண்களுக்கு இனப்பெருக்க வீரியத்தை அதிகரிக்க உதவுவதாகக் கூறி, சில மூலிகைகளுடன் சேர்த்துச் சமைத்த கருங்கோழிக் குழம்பு கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.
* ஆஸ்துமா மற்றும் கல்லீரல் பிரச்னை உள்ளவர்களும் தங்கள் உணவில் கருங்கோழி இறைச்சியைச் சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது.
* நாட்டுக்கோழிகளின் முட்டைகளைப் போலவே இதிலும் நல்ல கொழுப்புகள் நிறைந்துள்ளன. வளரும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்றது.
* மற்ற முட்டைகளைவிடவும் இதில் அமினோ அமிலங்கள் அதிகம். பிரசவத்துக்குப் பிறகு வரும் தலைவலி, ஆஸ்துமா, சிறுநீரக வீக்கம் போன்றவற்றுக்குச் சிறந்த மருந்தாக இந்த முட்டைகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.
* சிரங்கு, வாதம் போன்ற நோய்கள் கருங்கோழிக் கறியால் குணமாகும் என்கிறது சித்த மருத்துவம். பெருங்காயம், மிளகு, பிரப்பங் கிழங்கு எனப் பல மருத்துவ மூலிகைகளைச் சேர்த்துச் செய்யப்படும் கருங்கோழி சூரணத்தால் விக்கல், மூலம், வாயு நீங்கும் என்பதற்கான பாடல் குறிப்பும் உண்டு.
* பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிடாய் பிரச்னைகளைச் சரிசெய்யக் கூடிய சக்தியும் கருங்கோழிகறிக்கு உண்டு''
கருங்கோழியின் மற்ற பிரயோஜனங்களாவன :
கோழிக் கறியாகிறது சமமான சூடுடையதாயிருக்கும். வாலிபக் கோழிக் கறியாகிறது அகலையும் மணியையும் அதிகப்படுத்தும். சத்தத்தைத் தெளிவாக்கும்.கோழியின் மூளையை தேள் கடி வாயில் வைத்தால் விஷத்தைப் போக்கும்.

கஸ்வனி இமாம் சொல்லுகிறார்கள், கோழியைப் பத்து ஈருள்ளியும் ஒரு பிடி எள்ளும் போட்டு அது நல்ல வெந்து அக்கறியையும் தின்று அப்பாணத்தைக் குடித்தால் ஷஹ்வத்தையும், குவ்வத்தையும், அதிகப்படுத்தும்.
அவரல்லாதவர் சொல்லுகிறார், கோழிக் கறியை சர்வகாலமும் தின்று வந்தால் மூலத்தையும் சூல நோயையும் வருத்திவிக்கும் என்று சொல்லுகிறார். இது திப்புடைய இல்மை அறியாதவருடைய சொல்லா யிருக்கும்.
அதின் இரைப்பையில் ஒரு கல்லுண்டும். அதை முஷல் வலிக்குக் கட்டினால் குணமாகும். இன்னும் குவ்வத்தை எழுப்பும், தீங்குடைய கண்ணைத் தட்டி வைக்கும். இன்னும் அதை குழந்தைகளின் தலைக்குத் தாளாலே வைத்தால் உறக்கத்தில் திடுக்கிடாது
கருங் கோழி எச்சத்தை வாசலில் சேர்த்து வைத்தால் வழக்குண்டாம். கருத்த கோழியின் பித்தை கலத்தில் பூசி புணர்ந்தால் நாடிய மட்டும் கூடுதல் கிட்டும். இவனைப்போ லெவனையும் காணாள்.
இன்னுமதை புதிய கூசிலிட்டு பெண்ணோடே எப்போதும் போராடிக் கொண்டே யிருப்பவனுடைய விருப்பின் தாளாலே புதைத்து வைத்தால் அப்பவே இணங்கிக் கொள்வான்.

கருப்பு கடிசான கருங்கோழியின் இரண்டு கண்ணும் கரும்பூனையின் இரண்டு கண்ணும் உலர்த்தி நுணுக்கி கண்ணில் தீட்டிக் கொண்டால் ரூஹானிகளைக் காண்பான். இவன் கேட்டதற்கு ரூஹானி ஜவாபு சொல்லும். (நூல் : ஜவாஹிறுல் பவாயித்)

உணவு சாம்ராஜ்யம் 29

(சேவல் இறைச்சி)

சேவலைத் திட்டாதீர்கள், ஏனெனில் அது தொழுகைக்கு எழுப்பி விடுகின்றது" என நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள். (அறிவிப்பவர்: ஸைதிப்னு ஹாலிதுல் ஜுஹனி (ரலி) அவர்கள், அபூதாவுத் 5103).
நீங்கள் சேவல்கள் கூவுகிற சத்தத்தைக் கேட்டால் அல்லாஹ்விடம் அவனுடைய அருளைக் கேளுங்கள்: ஏனெனில், அவை வானவரைப் பார்த்திருக்கின்றன. (எனவே தான் கூவுகின்றன.) கழுதை கத்தும் சத்தத்தை நீங்கள் கேட்டால் ஷைத்தானிடமிருந்து அல்லாஹ்விடம் பாதுகாப்புக் கோருங்கள். ஏனெனில், அது ஷைத்தானைப் பார்த்திருக்கிறது. (எனவே தான் கத்துகிறது.) என நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள். புஹாரி : 3303 அபூஹுரைரா (ரலி)."
சேவலாகிறது அதன் குணத்திலுள்ளது, தன் பிள்ளையின் பேரில் பேராசைக் கொள்ளாது, ஒரே பெண்சாதியை மருகுதலாக்கிக் கொள்ளாது. அன்பியாக்களுடைய நற்குணமும் அதற்குண்டும், மிகுதி திக்று செய்யும், கண்ணுறங்கும், கல்புறங்காது, வக்துகளை யறியும்.

நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹிவஸல்லம் திருவுளமானார்கள்: வெள்ளைச் சேவலாகிறது எனக்குத் தோழனாக யிருக்கும். இன்னும் என்னுடைய தோழர் ஜிப்ரீல் அலைஹிஸ்ஸலாமுக்கும் தோழனா யிருக்குமென்றும்,அது தன்னுடைய வீட்டையும், சூழாலுள்ள பதினாறு வீட்டையும் காத்துக்கொள்ளு மென்றும் திருவுளமானார்கள், இன்னும் அற்ஷுக்கும் தாழாலே இரத்தினங்களால் இறகுள்ள ஒரு சேவல் உண்டாயிருக்கிறது. எல்லா ஸஹர் நேரத்திலும் அது பாங்கு சொல்லும். அந்தச் சப்தம் வானலோகரும் பூலோகரும் கேட்பார்கள்,
இன்ஸும் ஜின்னும் தவிர, புவிலோகத்திலுள்ள சேவல்களெல்லாம் அந்தக் கூவும் சப்தம் கேட்டுதான் கூவும் என்றும்,
இன்னும் யாதாமொருவன் வெள்ளைச் சேவலை அறுத்தானேயானால் அவனுடைய குடும்பக்கிளையிலும் முதலிலும் முகம் குப்புறப் போடப்படுகிறவனாக எக்காலமுமா யிருப்பான் என்றார்கள்
(நூல் ஜவாஹிறுல் பவாயித்)

இது இயல்பாகவே மிகவும் சூடானது. மிகக் குறைவான ஈரத்தன்மை உள்ளது. அதில் தொன்மையானது கடும் வயிற்றுவலி, மூச்சுத்திணறல் (Asthma), கடுமையான வாயுத் தொல்லை முதலானவற்றிற்குப் பயனளிக்கும். ஆனால் அதனைச் சமைக்கும்போது குசும்பச் செடி (Safflower). உணவாகவும் மருந்தாகவும் பயன்படும். குடைவடிவ மஞ்சள்நிற மலர்க்கொத்துடைய செடி (Dill) ஆகியவற்றைச் சேர்த்துச் சமைத்தால் மேற்கண்ட நோய்கள் அகலும்,
மேலும் காயடிக்கப்பட்ட சேவல் இறைச்சி போற்றத்தக்க உணவாகும்; எளிதில் செரிமானம் ஆகக்கூடியதாகும். கோழிக்குஞ்சுகளின் இறைச்சி எளிதில் செரிமானம் ஆகக்கூடிய
உடலின் இயல்பை மென்மையாக்கக்கூடிய உணவாகும்.மேலும் இதிலிருந்து உற்பத்தியாக கூடிய உதிரம் தரமானதும் மென்மையானதும் ஆகும்

உணவு சாம்ராஜ்யம் 30

(வரகுக் கோழி)

(அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்களால் விடுதலை செய்யப்பட்ட அவர்கள்தம் முன்னாள் அடிமை) சஃபீனா ரலி அவர்கள் கூறியதாவது: நான் அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்களுடன் வரகுக் கோழி இறைச்சி உண்டு (நூல் திர்மீதி 1751)
இது காய்வுத் தன்மை கொண்ட சூடு ஆகும். எளிதில் செரிமானம் ஆகாது. உடற்பயிற்சி செய்வோருக்கும், கடின உழைப்பாளர்களுக்கும் பயன் உள்ளது.
புல்வெளிகள்தாம் வரகுக்கோழிகளின் வாழிடமும். இனப்பெருக்கக் காலத்தில் ஆண் வரகுக்கோழியின் தலை, உடலின் கீழ்ப்பகுதி யாவும் கறுப்பு நிறத்தில் இருக்கும். கழுத்து வெள்ளையாக இருக்கும். பின்னந்தலையில் கறுப்பு சிறகுகள் ஒன்றிரண்டு சிலுப்பிக்கொண்டிருக்கும்.
மேல் பகுதி பழுப்பு நிறத்திலும் அதில் கறுப்புத் திட்டுகளும் இருக்கும். இறக்கைகளை மடக்கி வைத்திருக்கும்போது பெரிய வெள்ளைத்திட்டு உடலின் பக்கவாட்டில் இருப்பது தெரியும். பார்ப்பதற்குக் கோழியின் அளவை ஒத்திருந்தாலும் கால்கள் நீண்டு காணப்படும்.
இனப்பெருக்க காலத்தில், ஆண் பறவைகள் ஒரு விசித்திரமான கூக்குரலிட்டு அல்லது தட்டும் சத்தத்துடன் புல்லில் இருந்து திடீரென குதித்து, இறக்கைகளை அசைத்து களியாட்டம் போடும். இந்த குதியாட்டடங்கள் சுமார் மூன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நிமிட இடைவெளியில் மீண்டும் மீண்டும் செய்கின்றன.
இந்த காட்சிகள் முக்கியமாக அதிகாலை மற்றும் மாலை வேளைகளில் அரங்கேற்றபட்டுகின்றன. ஆனால் மேகமூட்டமான வானிலை உள்ள நாளில் பகலிலேயே இவ்வாறு ஆட்டம்போடும். இவ்வாறு ஆட்டம்போடும் பறவைகள் வேட்டைக்கு எளிதில் இலக்கானது கடந்த காலத்தில் இவற்றின் எண்ணிக்கை வீழ்ச்சியடைய காரணமானது.

பெட்டையைக் கவர்வதற்காகக் காலையிலும், மாலையிலும் ஆண் வரகுக்கோழி கால்களை உந்தி, இறக்கைகளைப் படபடவென அடித்து சுமார் ஒரு மீட்டர் வரை குதித்து மேலெழுந்து, குட்டிக் கர்ணம் அடித்து மீண்டும் அதே இடத்தில் இறங்கி நிற்கும்.
மேலே எழும்பும்போது கழுத்தை வளைத்துப் பின்னோக்கி உடலின் மேல் கிடைமட்டமாக வைத்துக்கொள்ளும். கால்களையும் மேலே இழுத்துக்கொள்ளும்.
இப்படி இவை மேலே எழுந்து இறக்கைகளைப் படபடவென அடித்துக்கொள்ளும்போது ஏற்படும் ஒலி, கிலுகிலுப்பையிலிருந்து வரும் ஒலியை ஒத்திருக்கும். இயற்கை ஆர்வலர்கள் அனைவரும் கண்டுகளிக்க விரும்பும் ஓர் அற்புதக் காட்சி இது.

பெட்டை வரகுக்கோழியின் பழுப்பு நிற உடலில் கறுப்புத் திட்டுகள் இருக்கும். காய்ந்த புற்களுக்கு இடையில் இவற்றைக் கண்டறிவது கடினம். ஆண் வரகுக்கோழி இளம்பருவத்திலும், இனப்பெருக்கம் செய்யாத காலத்திலும் தோற்றத்தில் பெட்டையை ஒத்திருக்கும்.
இவை தரையில் முட்டையிடும். பெண் பறவை மட்டுமே அடைகாக்கும். பெரும்பாலும் பூச்சிகளையும், பல்லி, சிறிய ஓணான், விதைகள் முதலியவற்றையும் உணவாகக் கொள்ளும்.
ஒரு காலத்தில் இந்தியாவில் பல இடங்களில் பரவிக் காணப்பட்ட இப்பறவை, புல்வெளிகள் குறைந்ததாலும், வேட்டை காரணமாகவும் எண்ணிக்கையில் வெகுவாகக் குறைந்து தற்போது ராஜஸ்தான், குஜராத், மத்திய இந்தியாவில் உள்ள ஒரு சில இடங்களில் மட்டுமே எஞ்சியுள்ளன.
இவை எண்ணிக்கையில் குறைந்து வருவதால் அழியும் தறுவாயில் உள்ள பறவையாக (Critically Endagnered) வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.
மதராஸை (தற்போதைய சென்னை) அடுத்த பகுதிகளிலும் வரகுக் கோழிகள் இருந்திருக்கின்றன. இதற்கு ஆதாரமாக 1871இல் இப்பகுதிகளில் இருந்தும், 1969க்கு முன் சென்னைக்கு வடக்கே உள்ள பொன்னேரி பகுதிகளில் பிடிக்கப்பட்ட வரகுக்கோழிகள் பாடம் செய்யப்பட்டு பிரிட்டிஷ் அருங்காட்சியகத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ளன.
மேலும் சென்னை அருங்காட்சியகத்திலும் காட்சிப்படுத்தப்பட்ட ஆண், பெண் வரகுக்கோழியும் அதன் முட்டையும் மெட்ராஸில் இருந்து கொண்டுவரப்பட்டவை எனும் தகவல் பலகையைக் கொண்டுள்ளது.
புகழ்பெற்ற பறவையியலாளரான டி.சி.ஜெர்டான் 1844இல் எழுதிய நூலில் திருச்சிராப்பள்ளியை அடுத்த பகுதிகளில் இருந்து அக்டோபர் மாதங்களில் அங்குள்ள வேட்டையாடிகள் கணிசமான வரகுக் கோழியைப் பிடித்துக் கொண்டு வந்ததாகக் குறிப்பிடுகிறார். அவற்றில் பெரும்பாலும் கறுப்பு சிறகுகளைக் கொண்டவை (ஆண் பறவை) என்பதையும், அவை பிப்ரவரி மாதங்களில் இங்கிருந்து புறப்பட்டு வடக்கே வலசை போகும் என்பதையும் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 31

சிட்டுக்குருவி (House sparrow)

அப்துல்லாஹ் பின் அம்ர் (ரளி) அவர்கள் கூறியதாவது: எம்மனிதன் ஒரு (சிறிய) சிட்டுக்குருவியையோ அதைவிடப் பெரிய (உயிரினத்)தையோ நியாயமான முறையில் அன்றிக் கொன்றானோ அவனை அது பற்றி மகத்துவமும் மாண்பும் கொண்ட அல்லாஹ் விசாரிக்காமல் விடமாட்டான்" என்று அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்.

"அல்லாஹ்வின் தூதரே! அதனுடைய நியாயமான முறை என்ன?" என்று கேட்கப்பட்டது. "நீர் அவற்றை அறுத்து உண்பது; (வீணாகப் பிடித்து) அவற்றின் தலையை முறித்து வீசாமல் இருப்பது" என்று பதிலளித்தார்கள். (நூல்: நஸாயீ 4369)

ஜரீத் (ரளி) அவர்கள் கூறியதாவது: "எம்மனிதன் ஒரு சிட்டுக்குருவியை வீணாகக் கொன்றானோ அது மறுமை நாளில் மகத்துவமும் மாண்பும்கொண்ட அல்லாஹ்விடம் முறையிடும். 'இறைவா ! திண்ணமாக இன்ன மனிதன் என்னை வீணாகக் கொன்றான். ஏதேனும் பயன்பாட்டிற்காக என்னைக் கொல்லவில்லை' என்று கூறும்" என அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் கூறியதை நான் செவியுற்றேன். (நூல்: நஸாயீ 4370)

இதன் இறைச்சி காய்வுத்தன்மையுடைய சூடு ஆகும், பாலியல் ஆற்றலை அதிகப்படுத்தும். இதன் சூப்பு உடலின் இயல்பை மென்மையாக்கும். மூட்டுகளுக்குப் பயனளிக்கும்.

இதன் இறைச்சியில் இஞ்சி, வெங்காயம் முதலானவற்றை அரைத்துத் தடவி நெருப்பில் பொசுக்கிச் சாப்பிட்டால் தாம்பத்திய ஆற்றலைத் தூண்டிவிடும். ஆனாலும் இதன் இயல்பு போற்றத்தக்கதாக இல்லை.

சிட்டுக்குருவிகளின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்தும் நோக்கிலும், இந்தச் சின்னப் பறவைகளைக் காக்கும் நோக்கிலும் இன்று (மார்ச் 20) 'உலக சிட்டுக்குருவி தினம்' (World Sparrow Day) கொண்டாடப்படுகிறது.

* உண்மையில், 'உலக சிட்டுக்குருவி தினம்' என்பதை ஐக்கிய நாடுகள் சபை போன்ற சர்வதேச அமைப்புகளோ அல்லது இந்தியா உள்ளிட்ட நாடுகளின் அரசுகளோ அதிகாரபூர்வமாக அங்கீகரிக்கவில்லை. மகாராஷ்டிர மாநிலம் நாசிக் நகரைச் சேர்ந்த பறவை ஆர்வலர் முகமது திலாவர் என்பவரின் 'நேச்சர் ஃபாரெவர் சொசைட்டி' என்ற அமைப்பின் முன்னெடுப்பில் 2010-ல் 'உலக சிட்டுக்குருவி தினம்' உருவாக்கப்பட்டு, பிற்காலத்தில் உலக அளவில் பிரபலம் அடைந்தது.

* பல்வேறு காரணங்களால் சிட்டுக்குருவிகளின் எண்ணிக்கை குறைந்து வருவது உண்மைதான். ஆனால், இந்தப் பறைவியன் அழிவின் விளிம்பில் இல்லை என்பதே உண்மை. இந்தியப் பறவைகளின் பாதுகாப்பு நிலையை மதிப்பிடும் 'State of India's birds' என்கிற அறிக்கையை பல ஆராய்ச்சி நிறுவனங்கள், அரசு, அரசு சாரா அமைப்புகள் ஒன்றிணைந்து சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு உருவாக்கின. அந்த அறிக்கையில், 'இந்தியாவில் சிட்டுக்குருவிகளின் எண்ணிக்கை சில நகரங்களில் குறைந்து காணப்பட்டாலும், நாடு தழுவிய அளவில் சிட்டுக்குருவிகளின் எண்ணிக்கை சீராக இருக்கிறது.

* செல்ஃபோன் கதிர்வீச்சால் சிட்டுக்குருவிகள் அழிந்து வருவதாக முன்வைக்கப்படும் குற்றச்சாட்டை உறுதி செய்ய எந்த ஓர் அறிவியல் பூர்வ ஆதாரமும் இல்லை என்கிறது 'State of India's birds'. செல்ஃபோன் கோபுரங்களால் சிட்டுக்குருவிகள் அழிகின்றன என்ற வாதமும் அறிவியல் பூர்வ உண்மை இல்லை.

சிட்டுக்குருவிகள் மீதான மக்களின் அக்கறையைக் கூட்டும் நோக்கில், முகமது திலாவர் போன்றவர்களால் பரப்பப்பட்ட உறுதிசெய்யப்படாத தகவல்தான் 'செல்ஃபோன் கோபுரங்களால் சிட்டுக்குருவிகள் அழிகின்றன' என்பது.

* 2021 தரவுகளின்படியே உலகம் முழுவதும் 150 கோடிக்கும் மேற்பட்ட சிட்டுக்குருவிகள் இருப்பதாக கூறப்பட்ட நிலையில், இந்த எண்ணிக்கை மேலும் அதிகரித்தக் கூடும் என்றே நம்பப்படுகிறது. இந்தியாவிலும் பொதுமக்களின் பங்களிப்பு காரணமாக சிட்டுக்குருவிகளின் எண்க்கை வெகுவாக உயர்ந்துள்ளது.

* எண்ணிக்கை குறைய காரணங்கள்? - நகரமயமாதல்தான் முக்கியக் காரணம். சிட்டுக்குருவிகள் வசிக்க ஏற்ற கூரை, ஓட்டு, காரை வீடுகள் எண்ணிக்கை குறைந்து கான்கிரீட் வீடுகளே அதிகம் இருப்பதால் சிட்டுக்குருவிகள் கூடுகள் கட்டவும், முட்டையிட்டு குஞ்சுப் பொறித்து இனப்பெருக்கம் செய்யவும், வசிக்கவும் ஏற்ற சூழல் இப்போது அதிகம் இல்லை.

* ஏன் அவசியம்? - மனிதர்களுக்கு பல்வேறு நோய்களுக்கு காரணமான கொசுக்களை அழிப்பதில் சிட்டுக்குருவிகளின் பங்கு அதிகம். கொசு முட்டை, புழு, கொசுக்களையும் சிட்டுக்குருவிகள் உணவாக

உட்கொள்கின்றன. குறிப்பாக, விதைகளை பரப்புவது மற்றும் உணவுச் சங்கிலியிலும் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன.
* இயற்கை ஆர்வலர்களின் விழிப்புணர்வு பிரச்சாரங்களால் இப்போது கான்கிரீட் வீடுகளிலும் சிட்டுக்குருவிகள் வசிக்கும் வகையில் மண்பானைகளில் ஓட்டையிட்டும், அட்டைப் பெட்டிகள் வைத்தும் சிட்டுக்குருவிகள் வசிப்பதற்கேற்ற சூழலை பொதுமக்களே ஏற்படுத்துகின்றனர். இந்தப் போக்கு நல்ல பலன்களைத் தந்து வருகிறது.

* சிட்டுக்குருவிகளைக் காப்பதிலும் வளர்ப்பதிலும் ஆர்வம் மிகுந்த பொதுமக்கள் தங்கள் வீட்டு பால்கனியில் துளையிட்ட மண் பானைகள், அட்டைப் பெட்டிகளை வைத்து, அவற்றுக்கு உணவாக கம்பு, தினை, குடிக்க தண்ணீர் ஆகியவற்றை வைத்து வருகின்றன. இதுவும் நன்மை பயக்கும் அம்சமாக உள்ளது.
* சிட்டுக்குருவிகளின் ஒலியைக் கேட்பதால் மக்களின் மன அழுத்தம் குறைவதுடன், இயற்கையுடன் இணைந்து வாழும் மகிழ்ச்சியும் கிடைப்பதாக உளவியல் நிபுணர்கள் சொல்கின்றன. இவ்வாறாக, சிட்டுக்குருவிகளை வளர்த்துப் பாதுகாக்கும் நமக்கும் நன்மைகள் பல என்பது கவனிக்கத்தக்கது.

* சீனிவாசன் சர்வீசஸ் ட்ரஸ்ட் முன்முயற்சி: டிவிஎஸ் மோட்டார் நிறுவனம்மற்றும் சுந்தரம் - கிளேட்டன் லிமிடெட் ஆகிய நிறுவனங்களின் சமூகப் பொறுப்புணர்வு செயல்பாட்டுப் பிரிவான 'ஸ்ரீனிவாசன் சர்வீசஸ் ட்ரஸ்ட்' மூலம் சிட்டுக்குருவிகள் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளில் தனது முயற்சிகளைத் தொடர்ந்து மேற்கொண்டு வருகிறது. தமிழகத்தில் சிட்டுக்குருவிகள் அதிகம் கூடுக்கட்டும் கிராமங்களைக் கண்டறிந்து, அங்கு சிட்டுக்குருவிகள் வசிக்கும் வகையிலான கூடு கட்டும் பெட்டிகளை ஆயிரக்கணக்கில் எஸ்.எஸ்.டி விநியோகம் செய்து வருகிறது. வீடுகளுக்கு வெளியே ஜன்னலுக்கு மேற்பகுதியிலோ அல்லது அருகில் இருக்கும் உயரமான மேற்கூரைப் பகுதிகளிலோ போதுமான தீவனத்துடன் இந்தப் பெட்டிகள் வைக்கப்படும்.
இதுவரையில், ஏறக்குறைய 100 கிராமங்களுக்கு இந்தக் கூடு கட்டும் பெட்டிகளை விநியோகம் செய்துள்ளதாம். இதற்கு நல்ல பலன் கிட்டியுள்ளதாம். வர்த்தக நிறுவனங்கள் இதுபோல் முன்னெடுப்பு களைச் செய்வதும் மக்களிடையே வரவேற்பைப் பெற்றுள்ளது.
எங்கள் கொத்தனார் கணேசன் சொன்னார் :
"கூட்டுக் குடும்பமாக இருக்கும் வீட்டில் மட்டும்தான் சிட்டுக் குருவி வாசம் செய்யும் " என்று சொன்னதும் ஆச்சரியமாக இருந்தது மேலும் அவர் சொன்னார் எங்கள் கிராமத்தில் கூட கூட்டுக் குடும்பமாக இருக்கிற வீட்டில் மட்டுமே சிட்டுக்குருவி வாசம் செய்து கூடு கட்டுகிறது அது கான்கிரீட் வீடாக இருந்தாலும் சரி தனிக் குடித்தனம் இருக்கிற ஓலை குடிசையில் சிட்டுக் குருவி வருவது இல்லை . நீங்கள் இதனை ஆய்வு செய்து தகவல் சரியா ? சொல்லுங்கள்
"ஒற்றுமை என்னும் கயிற்றை பற்றிப்பிடியுங்கள் நாங்கள் வந்து கூடு கட்டுகிறோம்" -சிட்டுக்குருவி

உணவு சாம்ராஜ்யம் 32

(புறா இறைச்சி)

இதன் இறைச்சி ஈரப்பதமுள்ள சூடு ஆகும். காட்டுப் புறாவின் இறைச்சி குறைவான ஈரப்பதமுள்ளதாகும். புறாக்குஞ்சுவின் இறைச்சி மிக அதிகமான ஈரப்பதம் உள்ளது. குறிப்பாக வீட்டில் வளர்க்கப்பட்ட புறாக் குஞ்சுவின் இறைச்சி அதிகமான ஈரப்பதத்தைக் கொண்டுள்ளது. எழுந்து நிற்கும் திறன்பெற்ற புறாக்குஞ்சுவின் இறைச்சி மிகவும் மென்மையானதும், போற்றத்தக்க உணவும் ஆகும்.

ஆண் புறாக்களின் இறைச்சி மந்தம் (Slackness), துயில் மயக்க நோய் (Narcolepsy), வலிப்பு நோய்-ஜன்னி (Apoplexy), தலைநடுக்கம் (Tremur) உள்ளிட்ட நோய்களுக்கு நிவாரணம் ஆகும்.
புறாக் குஞ்சுகளைச் சாப்பிடுவது பெண்களின் நலனுக்கு மிகவும் உதவிபுரியக்கூடியதாகும். சிறுநீரகங்களுக்கு நன்மை பயக்கக்கூடியது. இரத்த உற்பத்தியை மிகுதியாக்கும்.

புறாக்கள் அழகான, கவர்ச்சிகரமான, அமைதியான பறவைகள். அதன் மூச்சுக்காற்றை நுகர்வதும் பயனுள்ளதாகும். புறா இருக்கும் வீட்டில் குடியிருந்தவன் லெக்வா என்னும் பக்கவாதம் முதலிய கடின வியாதிகள் குணமாகும்.
அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாக ஆதாரப்பூர்வமற்ற ஒரு செய்தி அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. அதை அவர்கள்தாம் கூறினார்கள் என்பதற்கு எந்த அடிப்படையும் இல்லை.
ஒருவர் தாம் தனிமையில் இருப்பதாக அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்களிடம் முறையிட்டார். அதற்கவர்கள், "(உனக்கொரு) ஜோடியாகப் புறாவை வைத்துக்கொள்" என்று கூறினார்கள். (அதாவது இந்த ஜோடிப் புறா பல புறாக்களை கூட்டி வந்துவிடும். அவைகளைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தால் தனிமை பாரமாக இருக்காது. ஆனால் புறாக்களை வைத்து விளையாடக்கூடாது.)

புறாக்களை வீட்டில் வளர்க்கும் வழக்கம் சுமார் 5 ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே தோன்றியுள்ளது.
நபி லூத் (அலை) அவர்களின் கவ்முகள் புறா வைத்து விளையாடுவார்கள். யாதொருவன் புறா வைத்து விளையாடினால் மிடுமை (வறுமை)யை அனுபவித்தே ஒழிய சாக மாட்டான்.
அதைவிடத் தரமான நபிமொழியொன்று இப்னுமாஜா எனும் நபிமொழித் தொகுப்பு நூலில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது; அபூஹுரைரா (ரளி) அவர்கள் அறிவித்துள்ளதாவது:
ஒருவர் ஒரு புறாவைத் துரத்திக்கொண்டே செல்வதை நபி (ஸல்) அவர்கள் பார்த்தார்கள். அப்போது அவர்கள், "ஒரு ஷைத்தான் ஒரு பெண்- ஷைத்தானைப் பின்பற்றுகிறது" என்று கூறினார்கள். (நூல்: இப்னுமாஜா: 3755)
புறாக்கள் பொதுவாக மணிப்புறா (Dove), மாடப்புறா (Pigeon) என இரண்டு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன. அளவில் சிறியதாக இருக்கும் மணிப்புறாவினை வளர்ப்பது சிரமம். அளவில் பெரியதாக இருக்கும் மாடப்புறாக்களே வீட்டில் வளர்க்கப்படுகின்றன. இவற்றைத் தவிர முன்னூறுக்கும் மேற்பட்ட புறா இனங்கள் உலகெங்கிலும் உள்ளன.

தமிழ்நாட்டின் மாநிலப் பறவை மரகதப்புறா ஆகும். இது பச்சை நிற இறகுகளும் சிவப்பு நிற அலகும் கொண்டிருக்கும்.
புறாக்கள் பொதுவாக உயரமான இடங்களில் வாழ்வதையே விரும்புகின்றன. இவை உயரமான கட்டடங்கள் மற்றும் கோயில் கோபுரங்களில் வசிப்பதை விரும்புகின்றன. இவை முட்டையிட உயரமான இடங்களையே தேர்வு செய்கின்றன.
புறாக்கள் கூடு கட்டிய இடத்திலிருந்து சுமார் ஒன்றரை கிலோமீட்டர் தொலைவினைத் தன் எல்லையாக நிர்ணயம் செய்து கொள்ளுகின்றன. ஆனால் உணவைத் தேடிச்செல்ல வேண்டிய சமயங்களில் நீண்ட தொலைவிற்கும் சென்று திரும்பும் குணாதிசயம் கொண்டவை. பெரும்பாலும் புறாக்கள் ஒரு இணையுடன் மட்டுமே வாழும் குணம் படைத்தவை.
புறாக்கள் நீண்ட தூரங்களுக்கு பயணித்துத் திரும்பும் ஆற்றல் கொண்டவை. ஒரு நாளைக்கு மூவாயிரம் காதவழி பறக்கும். எவ்வளவு தூரம் பறந்து சென்றாலும் அவை தங்கள் கூட்டிற்குச் சரியாகத் திரும்பும் ஞாபகசக்தியைப் பெற்றுள்ளன. புறாக்கள் எங்கு சென்றாலும் தன் இருப்பிடத்திற்கு சரியாகத் திரும்பி வந்து விடும் என்பதால் அவற்றை மனிதர்கள் கூண்டில் அடைத்து வைப்பதில்லை.
புறாக்களின் கால்களில் செய்திகளை காகிதச் சுருள்களாகக் கட்டி அனுப்பும் முறை பண்டை காலத்தில் இருந்து வந்தது. பயிற்றுவிக்கப்பட்ட புறாவானது அதை உரியவரிடம் ஒப்படைத்து தன் இருப்பிடத்திற்குத் திரும்பும் ஆற்றல் பெற்றது. நன்கு பயிற்றுவிக்கப்பட்ட ஒரு புறாவிற்கு எழுபத்தி ஐந்து கிராம் எடையுள்ள செய்திகளைக் கொண்டு செல்லும் ஆற்றல் உண்டு.

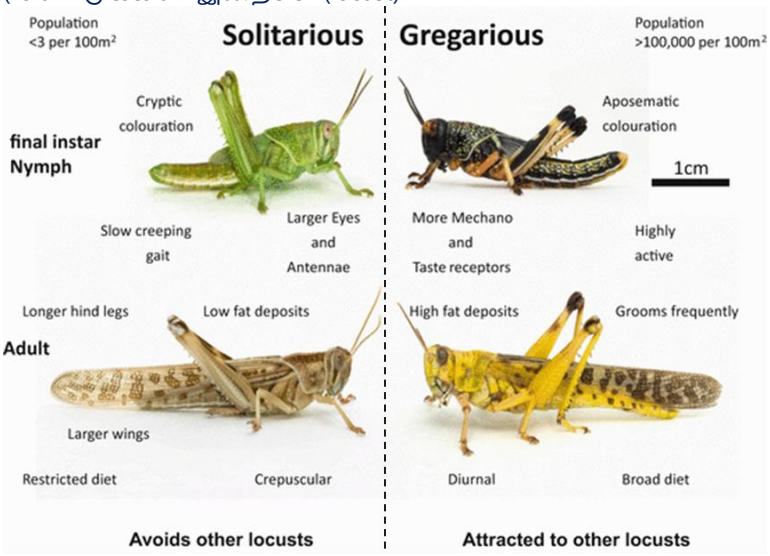
முதலாம் மற்றும் இரண்டாம் உலகப் போர்களில் கடிதப் போக்குவரத்தில் சிறந்த சேவையாற்றியதற்காக புறாக்களுக்கு விருதுகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன.
புறாக்கள் கூட்டமாக வாழும் இயல்புடையவை. முட்டையிடுவதற்காக தாய் தந்தை என இரண்டு புறாக்களும் சேர்ந்த கூடு கட்டுகின்றன. சிறு சிறு குச்சிகளைத் தேர்வு செய்து அலகால் எடுத்துக் கொண்டு வந்து சிறிய கூட்டை அமைக்கின்றன. கூடு கட்டி முடித்ததும் பெண் புறா இரண்டு முட்டைகளை அதில் இடும். அதில் ஒன்று ஆண். மற்றொன்று பெண்.
பின்னர் பதினெட்டு முதல் இருபத்தியோரு நாட்கள் வரை முட்டைகளை ஆண்புறாவும் பெண்புறாவும் மாறி மாறி அடைகாக்கும். பின்னர் முட்டையிலிருந்து குஞ்சுகள் வெளியே வரும். மற்ற பறவை இனங்கள் தங்கள் அலகில் உணவைக் கொண்டு வந்து குஞ்சுகளுக்கு ஊட்டுவது வழக்கம். ஆனால் புறாக்கள் உணவை ஊட்டும் முறை அதிசயமானது.

பாலூட்டும் பறவை :-
பறவை இனத்தில் புறாக்கள் மட்டுமே தங்கள் குஞ்சுகளுக்கு பாலூட்டுகின்றன என்பது வியப்பான உண்மை.
முட்டையிலிருந்து குஞ்சுகள் வெளி வருவதற்கு சில நாட்களுக்கு முன்பே புறாக்களின் தொண்டைப் பையில் பால் சுரக்க ஆரம்பித்துவிடும். புறாவின் பாலானது அதன் தொண்டைப் பகுதியிலுள்ள க்ராப் (CROP) எனப்படும் தொண்டைப்பையின் உட்புறச்சுவரின் திசுக்களில் சுரக்கத் தொடங்கி விடுகிறது.
இந்த பாலானது திரவமாக இல்லாமல் சற்றே கெட்டியாக இருக்கும். (பசுமாட்டின் சீம்பால் போல) இப்படிச் சுரக்கும் பாலை புறாக்கள் தொண்டைப் பையிலிருந்து தங்கள் வாய்ப் பகுதிக்குக் கொண்டு வருகின்றன.

குஞ்சுகள் தங்கள் சிறிய அலகுகளை தாய்ப்புறாவின் அலகுக்குள் செலுத்தி இந்தப் பாலை உட்கொள்ளுகின்றன. புறாக்குஞ்சுகளுக்கு முதல் சில வாரங்கள் இதுதான் பிரதான உணவாகும்.
புறாக்குஞ்சுகள் பிறந்த முப்பத்தி ஐந்தாவது நாளில் இருந்து பறக்கும் சக்தியைப் பெறுகின்றன. இதன் பின்னர் தாமாகவே உணவைத் தேடுவதற்கும் ஆரம்பிக்கின்றன. பறவை இனத்தில் புறாக்கள் மட்டுமே தண்ணீரைத் தன் அலகால் உறிஞ்சிக் குடிக்கின்றன.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 33

(வெட்டுக்கிளி இறைச்சி (locust)



இப்னு அபீஅவ்ஃபா (ரளி) அவர்கள் கூறியதாவது: நாங்கள் நபி (ஸல்) அவர்களுடன் 'ஏழு' புனிதப் போர்களில் கலந்து கொண்டோம். நபி (ஸல்) அவர்களுடன் நாங்களும் வெட்டுக்கிளிகளைச் சாப்பிட்டு வந்தோம். (நூல்: புகாரீ: 5495)
அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாக அப்துல்லாஹ் பின் உமர் (ரளி) அவர்கள் அறிவித்துள்ளதாவது: இறந்தவை இரண்டும் இரண்டு இரத்தங்களும் நமக்கு ஆகுமாக்கப்பட்டுள்ளன. அறிக இறந்தவை இரண்டு, மீனும் வெட்டுக்கிளியுமாகும். அறிக! இரண்டு இரத்தங்கள், கல்லீரலும் மண்ணீரலும் ஆகும். (நூல்: இப்னுமாஜா: 3305)
வெட்டுக்கிளி காய்வுத்தன்மைகொண்ட சூடு ஆகும். குறைவான உணவுச் சத்து உடையதாகும். இதனைத் தொடர்ந்து உண்பது உடலை இளைக்கச் செய்யும்.
இதனை எரித்துப் புகையை நுகர்ந்தால் சொட்டுச் சொட்டாகப் பிரியும் சிறுநீர்த் தொல்லை, சிறுநீர் கழிப்பதில் ஏற்படும் சிரமம், மூலநோய் ஆகியவை தீரும். குறிப்பாகப் பெண்களுக்கு ஏற்படும் இதுபோன்ற நோய்களுக்கு இது மிகவும் பயனளிக்கும்.
இறகுகள் இல்லாத கொழுத்த வெட்டுக்கிளிகள் பொரித்து உண்ணப்பட வேண்டும். தேள் கடிக்கு இதனை உண்ண வேண்டும். கால்கை வலிப்பு நோய் உள்ள, மோசமான இயல்புநிலை உள்ளவர்களுக்கு இது இடையூறளிக்கும்.
எந்தக் காரணத்தால் இறந்தது என்று தெரியாமலே இறந்துவிட்ட வெட்டுக்கிளிகளை உண்பது ஆகுமாக்கப்படுவது குறித்து அறிஞர்கள் இரண்டு கருத்துக்களைத் தெரிவித்துள்ளனர்.

1.பெரும்பான்மை அறிஞர்கள் அது ஆகுமானது என்று கூறியுள்ளனர். 2. மாலிக் (ரஹ்) அவர்கள் அது தடை செய்யப்பட்டது என்று கூறியுள்ளார்.
அதேநேரத்தில் திடீர்த்தாக்குதல், தீயால் கரித்தல் உள்ளிட்ட காரணங்களால் இறந்துவிட்டால் அவை ஆகுமானவை என்பதில் கருத்துவேறுபாடு இல்லை.
இறைச்சி சாப்பிடுவதை வழமையாக்கிக் கொள்ளக்கூடாது. ஏனென்றால் இப்பழக்கம் இரத்தம் சார்ந்த நோய்களையும் மற்ற நோய்களையும் காய்ச்சல்களையும் உண்டாக்கும்.
'நீங்கள் தொடர்ந்து இறைச்சி சாப்பிடுவதை நான் எச்சரிக்கிறேன். ஏனென்றால் மதுவின் தீமையைப் போலவே அதிலும் தீமை உண்டு. திண்ணமாக அல்லாஹ் தொடர்ந்து இறைச்சி சாப்பிடுவோர் குடும்பத்தார்மீது சினம்கொள்கின்றான்" என்று உமர் பின் கத்தாப் அவர்கள் கூறினார்கள். இச்செய்தியை மாலிக் (ரஹ்) அவர்கள் தமது முஅத்தா எனும் நபிமொழித் தொகுப்பு நூலில் பதிவுசெய்துள்ளார்.
"உங்களுடைய வயிறுகளை உயிரினங்களின் புதைகுழிகளாக ஆக்காதீர்கள்" என்று மருத்துவ அறிஞர் அப்கராத் கூறியுள்ளார்.
பூமியின் பழைய பூர்வ உயிரினம் என்றால் அது வெட்டுக்கிளிதான்.வெட்டுக்கிளி பூமியில் வந்து 25 கோடி ஆண்டுகள் ஆகின்றன. தாவரங்களை மட்டும் உண்ணும் பூச்சிகளில் இதுவும் ஒன்று.

இவைகள் கும்பலாக வந்தால், நாடு நன்றாக இல்லை என்று அர்த்தம். நாடு செழிப்பாக இருந்தால் அறுவடை நடந்து கொண்டே இருக்கிறது என்று அர்த்தம்.நாட்டில் பஞ்சம் ஏற்பட்டால் வெட்டுக்கிளி வருகை உறுதி.நபி மூஸா (அலை) அவர்கள் ஃபிர்அவனுக்கு சோதனையாக வெட்டுக்கிளி படைகள் அனுப்பப்பட்டன.
ஆகவே, அவர்கள் மீது (மழையுடன் கூடிய) புயல் காற்று, **#வெட்டுக்கிளி**, பேன், தவளை, இரத்தம் ஆகிய தெளிவான இவ்வத்தாட்சிகளை (ஒன்றன் பின் ஒன்றாக) நாம் அனுப்பி வைத்தோம். (இதன்) பின்னரும் அவர்கள் கர்வம்கொண்டு குற்றம் செய்யும் மக்களாகவே இருந்தார்கள். (குர்ஆன் : 7:133)
வெட்டுக்கிளி என்று பொதுவாக கூறுவோம். ஆனால் அதில் இரண்டு வகை உண்டு. 1) Locust 2) Grasshopper
முதல் வகை லோக்கச்ட் ..... இது தனியாகவும் வாழ முடியும், கும்பலாகவும் வாழ முடியும், ஆனால் இரண்டாவது கிராஸ் ஹாப்பர் கும்பலாக வாழ்ந்து கும்பல் ஆகவே மடியும். முதலாவது பத்து வாரம் தான் வாழும், இரண்டாவது ஒரு வருடம் கூட வாழும்.
150 கிலோ மீட்டர் வரை ஒரு நாளில் அது பயணம் செய்யும் வல்லமை அதற்கு உண்டு. காற்றின் திசைக்கு ஏற்ப அது பறப்பதால் 300 கிலோ மீட்டர் வரை அதனால் கடக்க முடியும்.கடல் மட்டத்திலிருந்து இரண்டு கிலோ மீட்டர் உயரம் வரை அதனால் பறக்க முடியும்.
வெட்டுக்கிளிகள் அதற்கான உணவைத் தவிர வேறு எதையும் அது கடிப்பதில்லை மனிதன் உட்பட.. அது பொதுவாக யாரையும் கடிப்பதில்லை, ஆனால் தனக்கு ஆபத்து நேரும்போது தான் ஏற்கனவே வயிற்றில் வைத்திருக்கும் உணவை வாந்தி எடுக்கும். அது கரும்பழுப்பு நிறமாக இருக்கும், அது அமிலத் தன்மை வாய்ந்தது, அதனால் நோய் தொற்று ஏற்படும்.
வெட்டுக்கிளிகள் செய்ற வேலையில் ஆபத்தான வேலை என்னவென்றால், ஏற்கனவே கொரோனாவில் மக்கள் வாழ்வு குதறி கிடக்கையில், இவைகள் வேறு இடத்திலுள்ள வைரஸ் கிருமிகளை கொண்டுவந்து புது நோயை பரப்பி விடும் கெட்டப் பயல்கள் இந்த வெட்டுக்கிளிகள்.
ஆண் வெட்டுக்கிளி ஊசி போன்ற ஒரு கூர்மையான உறுப்பு மூலம் தன் விந்தை பெண்ணின் வயிற்றில் செலுத்திவிடும். பெண் அதை முட்டையாக மாற்றி மண்ணில் அதை புதைத்து விடும். ஈரப்பதம் அதிகமாக இருந்தால் முட்டை பொறிக்காது. அதுவே நிலம் சூடாக இருந்தால் முட்டை பொரித்து விடும்.
முதலிரவு முடிந்தவுடன் மன்னிக்கவும் முதல் உறவு முடிந்தவுடன் ஆண் வெட்டுக்கிளிகள் முக்கால்வாசி மடிந்துவிடும். பெண் வெட்டுக்கிளிகள் முட்டையை புதைத்துவிட்டு மரித்துப் போகும்.
இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்பட்ட வகையில் 18 ஆயிரம் வகையான வெட்டுக்கிளிகள் உண்டு.
வெட்டுக்கிளிகளை விரும்பி உண்ணும் சீனா நாட்டிலும் கூட வெட்டுக்கிளி பிரச்சனை வந்தது அதற்கு அவர்கள் செய்த யுக்தி என்ன தெரியுமா ?
பூச்சி மருந்துகள் அடித்தால் வெட்டுக்கிளிகள் இறக்கலாம். ஆனால் அந்த பூச்சி மருந்து பயிர்களையும் நாசம் செய்யும். அதனால் வேறு ஒரு வித்தியாசமான வழியை சீனா கையாண்டது.
7 லட்சம் வாத்துகள், கோழிகளை அந்த இடத்தில் இறக்கிவிட்டு கும்பலாக வந்த வெட்டுக்கிளிகளை அந்த வாத்துகள் கபளீகரம் செய்தது. ஒரு வாத்து 200 முதல் 300 வெட்டு கிளிகளை உண்ணும் . நம் நாட்டில் இது போல புத்திசாலி தனமான விஷயங்களை எதிர்பார்ப்பது முட்டாள்தனம்.
கூடுதல் செய்தி: பாகிஸ்தானுக்கு ஒரு லட்சம் வாத்துக்கள் தருவதாக வாக்குறுதி அளித்த சீனா இப்போது தரமுடியாது என்று சொல்லிவிட்டது. காரணம் சீனாவில் பூச்சி மருந்துகள் நிறைய ஸ்டாக் உள்ளதாம்.
வாத்துக்களுக்கு பதிலாக பூச்சி மருந்துகள் அனுப்புவா ?
என்று கேட்டிருக்கிறது சீனா.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 34

(ஹலால் என்னும் அனுமதிக்கப்பட்ட உணவு)

ஹலால் எனும் அரபி சொல்லிற்கு அனுமதிக்கப்பட்ட என்று பொருள். அதாவது இஸ்லாம் மதத்தினர் பின் பற்றும் அல் குர்ஆனில் 'ஹலால் ' அனுமதிக்கப்பட்ட மற்றும் 'ஹராம் ' அனுமதி மறுக்கப்பட்ட என்று பொருள்படும். உணவகங்கள், கடைகள் மற்றும் தயாரிப்புகளில் அரபு மொழியில் ஹலால் என்ற சொல் முஸ்லிம்களுக்கான காட்சி அடையாளமாக இது பயன்படுத்தப்படுகிறது.
பொதுவாக இந்த ஹலால் எனும் வார்த்தை மாமிசத்தை குறிக்கும் சொல்லவகவே பார்க்கப்படுகிறது. உண்மையில் இந்த ஹலால் எனும் சொல் மாமிசத்தை தாண்டி, இஸ்லாம் மதத்தை பின்பற்றும் ஒரு நபர் எந்தந்த செயல்களை இறைவன் செய்ய அனுமதிக்கிறானோ அது ஹலால் ! இறைவன் எந்தெந்த செயல்களை செய்யக்கூடாது என்று தடுக்கிறானோ அது ஹராம் என்று அறிய படுகிறது !
சரி முதலில் ஹலால் ஆன உணவு வகைகள் எப்படி மாமிசங்கள் ஹலால் செய்ய படுகிறது என்று பார்ப்போம் !
ஹலால் என்ற சொல் குறிப்பாக இஸ்லாமிய உணவு சட்டங்களுடன் தொடர்புடையது மற்றும் இறைச்சி பதப்படுத்தப்படும் முறை மற்றும் தேவைகளுக்கு ஏற்ப தயாரிக்கப்படும் முறையை குறிக்கிறது.
ஹலால்: அனுமதிக்கப்பட்ட உணவு மற்றும் பானங்கள்
முஸ்லிம்கள் (குரான் 2:168) "நல்லவை " என்று குறிப்பிடும் உணவுகள் அதாவது, தூய்மையான, சுத்தமான, ஆரோக்கியமான, ஊட்டமளிக்கும் மற்றும் சுவை மிகுந்த என அடையாளம் காணப்பட்ட உணவு மற்றும் பானங்களை உண்ண அனுமதிக்கப்படுகிறது.

பொதுவாக, இஸ்லாத்தில் குறிப்பாக தடை செய்யப்பட்ட உணவை தவிர மற்ற அனைத்தும் அனுமதிக்கப்படுகின்றன (ஹலால்). சில தவிர்க்கப்பட முடியாத சூழ்நிலைகளில், தடைசெய்யப்பட்ட உணவு மற்றும் பானங்கள் உட்கொள்வது பாவமாக கருதப்படுவதில்லை.
இஸ்லாத்தைப் பொறுத்தவரை, LAW OF NECESSITY "தேவையின் சட்டத்தின் படி" வேறு சாத்தியமான வழிகள் இல்லாத நேரத்தில் தடைசெய்யப்பட்ட செயல்களை அனுமதிக்கும்,
உதாரணமாக எந்த ஒரு ஹலாலான உணவுகள் கிடைக்காமல் பட்டினி இருக்கும் நிலை நேரிட்டால் ஹலாலான உணவு கிடைக்கும் வரை ஹலால் அல்லாத உணவை உண்ண இஸ்லாம் அனுமதிக்கிறது.
ஹராம்: இஸ்லாம் தடைசெய்யப்பட்ட உணவு மற்றும் பானங்கள்
இஸ்லாம் மதத்தினர் சில உணவுகளை உண்ணாமல் தவிர்க்க வேண்டும் கட்டளையிடப்பட்டுள்ளது. இது மதம் சார்ந்த நோக்கம் மட்டும் அல்லாமல் ஆரோக்கியம் மற்றும் தூய்மையின் நலனுக்காகவும், அல்லாஹ்வின் விதிகளுக்குக் கீழ்ப்படிவதற்காகவும் கூறப்படுகிறது.

குர்ஆனில் (2:173, 5:3, 5:90-91, 6:145, 16:115), பின்வரும் உணவுகள் மற்றும் பானங்கள் கண்டிப்பாக உண்ண தடைசெய்யப்பட்டுள்ளன (ஹராம்):
· இறந்த விலங்கின் இறைச்சி -(ஹலால் முறையில் படுகொலை செய்யப்படாத ஒன்று).
· இரத்தம்.
· பன்றி இறைச்சி
· போதை தரும் பானங்கள், சாஸ்கள் அல்லது சோயா சாஸ் போன்ற மதுவை உள்ளடக்கிய உணவு தயாரிக்கும் திரவங்களும் அடங்கும்.
· சிலைகளை வழிபடும் கடவுளுக்கு பலியிடப்பட்ட ஒரு மிருகத்தின் இறைச்சி.
· மின்சாரம், கழுத்தை நெரித்து அல்லது மின்சாரம் பாய்ச்சி, கொடூரமான முறையில் தாக்கப்பட்டு இறந்த விலங்கின் இறைச்சி
· காட்டு விலங்குகள் வேட்டையாடி விட்டு சென்ற பின் மீதி இறைச்சி.
சரியான முறையில் விலங்குக்குள் கொல்லும் முறை
இஸ்லாத்தில் ஒரு உயிருள்ள விலங்கை உணவிற்காக கொல்லும்போது அதிகப்படியான கவனம் கொள்ளப்படுகிறது.
ஏனெனில் பாரம்பரிய மிக்க இஸ்லாம் மதத்தில் , வாழ்க்கை புனிதமானது மற்றும் ஒருவரின் சட்டப்பூர்வ உணவு தேவையை பூர்த்தி செய்ய இறைவன் அனுமதிக்க பட்ட விலங்கை மட்டுமே ஒருவர் கொல்ல வேண்டும்.
இஸ்லாமியர்கள் ஒரு விலங்கை நல்ல கூர்மையான கத்தி கொண்டு அந்த விலங்கின் தொண்டையை வேகமாகவும் அதே சமயத்தில் கருணை உள்ளதோடு அறுக்க வேண்டும் . அந்த செயலை செய்யும்போது "இறைவனின் பெயரால், இறைவன் தான் மிகவும் பெரியவர்" (குரான் 6:118-121) என்று கூற வேண்டும்.
அறுக்கப்படும் விலங்கு எந்த வகையிலும் துன்பப்படக்கூடாது, விலங்குக்கு முன் கத்தியைக் காட்ட கூடாது.
அறுக்கப்படும் கத்தி (ரேஸர்) கூர்மையானதாக இருக்க வேண்டும் மற்றும் நன்கு கழுவி இரத்தம் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும். அனைத்தும் அறுக்கப்பட்ட விலங்குகளின் இரத்தம் விலங்குகில் இருந்து வடிகட்டப்பட வேண்டும். இந்த முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட இறைச்சி ஜாபிஹா அல்லது வெறுமனே ஹலால் இறைச்சி என்று அழைக்கப்படுகிறது.
இந்த விதிகள் மீன் அல்லது பிற நீர்வாழ் இறைச்சி உயிரினங்களுக்கு பொருந்தாது, இவை அனைத்தும் ஹலால் எனக் கருதப்படுகிறது.
வணிக ரீதியாக தயாரிக்கப்பட்ட இறைச்சிகள்
பொதுவாக இஸ்லாமியர்கள் ஹலாலான முறையில் அந்த மிருகம் கொல்லப்பட்டது தெரியாமல், இறைச்சி எப்படி வெட்டப்பட்டது என்று தெரியாமல் இருந்தால், சாப்பிடுவதைத் தவிர்ப்பார்கள். ஏனெனில் முறையாக ஹலால் முறையில் தயார் செய்யப்பட்ட விலங்கு சரியாக அனைத்து இரத்தமும் அகற்றப்பட்டு இருக்கும் அதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார்கள், ஏனென்றால் அதை சாப்பிடுவது ஆரோக்கியம் இல்லாததாக கருதப்படுகிறது.
இருப்பினும், பெரும்பான்மையான கிறிஸ்தவ நாடுகளில் வாழும் சில முஸ்லிம்கள் வணிக ரீதியாக தயாரிக்கப்பட்ட இறைச்சிகள் (கண்டிப்பாக பன்றி இறைச்சியைத் தவிர) உண்ணலாம் என்ற கருத்தைக் கொண்டுள்ளனர், மேலும் அதை உண்ணும் நேரத்தில் கடவுளின் பெயரை உச்சரித்து பின் உண்ணலாம்.
இந்தக் கருத்து குர்ஆன் வசனத்தின் (5:5) அடிப்படையிலானது,
"இன்றைய தினம் உங்களுக்கு (உண்ண) எல்லா நல்ல தூய பொருட்களும் ஹலாலாக்கப் பட்டுள்ளன; வேதம் கொடுக்கப்பட்டோரின் உணவும் உங்களுக்கு ஹலாலானதே; உங்களுடைய உணவும் அவர்களுக்கு (சாப்பிட) ஆகுமானதே " (அல்குர்ஆன் : 5:5)

இது கிறிஸ்தவர்கள் மற்றும் யூதர்களின் உணவு முஸ்லிம்கள் உண்ணும் சட்டபூர்வமான உணவாக ஏற்றுக்கொள்ளபடுகிறது என்று கூறுகிறது.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 35

(கழுதை இறைச்சி)

அபூ கத்தாதா(ரலி) அறிவித்தார்.
நான் இறைத்தூதர்(ஸல்) அவர்களுடன் இருந்தேன். அவர்கள் மக்காவை நோக்கிச் செல்லும் சாலை ஒன்றில் இருந்தபோது இஹ்ராம் அணிந்திருந்த தம் தோழர்களைவிட்டுப் பின்தங்கிவிட்டார்கள். நான் மட்டும் இஹ்ராம் அணிந்திருக்கவில்லை.
அப்போது காட்டுக் கழுதை ஒன்றை கண்டேன். குதிரை மீதேறி அமர்ந்து கொண்டு என் சகாக்களிடம் என்னுடைய சாட்டையை எடுத்துத் தரும்படி கேட்டேன். அவர்கள் எடுத்துத் தரமறுத்தார்கள். பிறகு நானே அதை எடுத்துக் கொண்டு கழுதையின் மீது பாய்ச்சி அதைக் கொன்று விட்டேன்.
நபித் தோழர்களில் சிலர் அந்தக் கழுதையின் இறைச்சியை உண்டார்கள். மற்றும் சிலர் உண்ண மறுத்துவிட்டார்கள். அவர்கள் இறைத்தூதர்(ஸல்) அவர்களை அடைந்த பொழுது அதைப் பற்றி அவர்களிடம் கேட்டார்கள்.
அதற்கு அவர்கள், 'அது அல்லாஹ் உங்களுக்கு அளித்த உணவாகும்' என்று பதிலளித்தார்கள்.
மற்றோர் அறிவிப்பில், 'அதன் இறைச்சியில் மீதம் ஏதும் உங்களிடம் உண்டா?' என்று நபி(ஸல்) அவர்கள் கேட்டார்கள். என்று காணப்படுகிறது. ஸஹீஹ் புகாரி : 2914.

ஜாபிர் பின் அப்தில்லாஹ் (ரளி) அவர்கள் அறிவித்துள்ளதாவது: நாங்கள் கைபர் போர்க் காலத்தில் குதிரை(இறைச்சி) யையும் காட்டுக் கழுதை (இறைச்சி) யையும் சாப்பிட்டோம். (நூல்: இப்னுமாஜா: 3182)
காட்டுக் கழுதையின் இறைச்சி காய்வுத்தன்மைகொண்ட வெப்பமாகும். உணவுச்சத்து மிகுந்தது. துக்கமான, கடின இரத்தத்தை உண்டுபண்ணக் கூடியது. இருப்பினும் இதனுடைய கொழுப்பு பயனுள்ளது. கோஷ்ட எண்ணெய்யுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் கடைவாய்ப்பல் வலிக்கும்
சிறுநீரகத்தை இறங்கச்செய்யக்கூடிய கடினமான வாயுவுக்கும் மருந்தாகும். இதன் கொழுப்பானது உடலில் வெப்பத்தால் ஏற்பட்ட கன்றிய பகுதிகளில் (Freckles) தடவும் பூச்சுமருந்தாகப் பயன்படுகிறது. மொத்தத்தில் காட்டுக் கழுதையின் இறைச்சி முழுவதும் கடின இரத்தத்தை உண்டுபண்ணக் கூடியது.
கழுதை இறைச்சி தரம் குறைந்ததாகக் கருதப்படுகிறது, எனவே கழுதைகள் பொதுவாக இறைச்சி உற்பத்திக்காக குறிப்பாக வளர்க்கப்படுவதில்லை, வறண்ட பகுதிகளில் அவை ஒரு முக்கியமான உணவு ஆதாரத்தைக் குறிக்கின்றன.

மேற்கு ஆப்பிரிக்காவில் , வயதான கழுதைகள் பொதுவாக வேலை செய்யும் விலங்குகளாக அவற்றின் பயனுள்ள வாழ்க்கையின் முடிவில் படுகொலை செய்யப்படுவதால் , அவற்றின் இறைச்சி பெரும்பாலும் கடினமாக இருக்கும்.
கழுதை இறைச்சியின் முக்கிய உலகளாவிய உற்பத்தியாளர்கள் சீனா , புர்கினா பாசோ , செனகல் , நைஜீரியா , மொரிட்டானியா மற்றும் ஸ்பெயின். குதிரை இறைச்சியுடன் ஒப்பிடும்போது கழுதை இறைச்சி சிறிய சந்தையைக் கொண்டுள்ளது. டபுலோன் என்பது கழுதை இறைச்சியை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு இத்தாலிய குழம்பு ஆகும்.
மேலும் முக்கிய நுகர்வோர் சீனா (இது ஒரு குறிப்பிடத்தக்க இறக்குமதியாளர்), இத்தாலி மற்றும் மெக்சிகோ . உலகளவில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் சுமார் 3.5 மில்லியன் கழுதைகள் மற்றும் கோவேறு கழுதைகள் இறைச்சிக்காக கொல்லப்படுகின்றன.
கழுதை இறைச்சி குதிரை இறைச்சியைப் போன்றது மற்றும் அடர் சிவப்பு நிறத்தைக் கொண்டுள்ளது, மஞ்சள் நிற கொழுப்புடன் இருக்கும். 100 கிராம் கழுதை இறைச்சி 116 கிலோ கலோரியை வழங்குகிறது, இதில் 3.1% கொழுப்பு மற்றும் 20.7% புரதம் உள்ளது.
யூத இஸ்லாமிய மதம் கழுதை இறைச்சி உண்பதைத் ஹராம் என்று தடை செய்கிறது.
கழுதை இறைச்சி உண்ணத் தடை :-

நபி (ஸல்) அவர்கள் கைபர் போரின்போது நெருப்பு ஒன்று மூடப்பட்டுக் கொண்டிருப்பதைக் கண்டார்கள். உடனே, 'எதற்காக இந்த நெருப்பு மூட்டப்படுகிறது?' என்று கேட்டார்கள். 'நாட்டுக் கழுதை இறைச்சியைச் சமைப்பதற்காக" என்று மக்கள் பதிலளித்தார்கள்.
அதைக் கேட்ட நபி (ஸல்) அவர்கள், 'பானைகளை உடைத்து அவற்றிலுள்ள (இறைச்சி, உணவு ஆகிய)வற்றை எறிந்துவிடுங்கள்" என்று உத்திரவிட்டார்கள். மக்கள், 'அதிலுள்ளவற்றை எறிந்துவிட்டு அவற்றைக் கழுவி விடலாமா?' என்று கேட்டார்கள். நபி (ஸல்) அவர்கள், '(அவ்வாறே) கழுவிக் கொள்ளுங்கள்" என்று கூறினார்கள்.
புஹாரி : 2477 ஸலமா பின் அக்வஹ் (ரலி).

இப்னு அபீ அவ்ஃபா(ரலி) அறிவித்தார்.
கைபர் கோட்டையின் முற்றுகையில் ஈடுபட்டிருந்த நாள்களில் நாங்கள் பசி பட்டினியால் பீடிக்கப்பட்டிருந்தோம். கைபர் போர் தொடங்கிய நாளில் நாங்கள் காட்டுக் கழுதைகளை வேட்டையாடிப் பிடித்து அவற்றை அறுத்தோம். (அவற்றைச் சமைக்கின்ற) பாத்திரங்கள் கொதிக்கத் தொடங்கியபோது அல்லாஹ்வின் தூதருடைய அறிவிப்பாளர், 'பாத்திரங்களைக் கவிழ்த்து விடுங்கள். கழுதைகளின் இறைச்சிகளில் சிறிதும் உண்ணாதீர்கள்' என்று (உரக்கக் கூவி) அறிவித்தார்.
(அறிவிப்பாளர்: அப்துல்லாஹ் இப்னு அபீ அவ்ஃபா(ரலி) (தொடர்ந்து) கூறுகிறார்கள்: "இந்த அறிவிப்பைச் செவியுற்ற நாங்கள், 'அதிலிருந்து குமுஸ் - அல்லாஹ்வுக்கும் அவனுடைய தூதருக்கும் உரிய ஐந்திலொரு பங்கு நிதி செலுத்தப்படாமல் இருந்ததால் தான் இப்படி அறிவிக்கப்படுகிறது' என்று சொன்னோம். மற்றவர்கள், '(அப்படியல்ல) அதை என்றைக்குமாக நபி(ஸல்) அவர்கள் தடைசெய்துவிட்டார்கள்' என்று கூறினார்கள். ஸஹீஹ் புகாரி : 3155.

சைத்தானை கண்டு சப்தமிடும் ஒரே விலங்கு கழுதைதான். இதன் சப்தத்தை குர்ஆனில் "சப்தங்களிலெல்லாம் மிக்க வெறுக்கத்தக்கது கழுதையின் (உரத்த) சப்தமே!" (குர்ஆன் : 31:19) சைத்தானை காணும் இந்த விஷயமும் நம் சிந்தனைக்கு வருகிறது.
" நாட்டுக் கழுதைகளின் இறைச்சியைப் புசிக்க வேண்டாமென இறைத்தூதர் (ஸல்) அவர்கள் தடைவிதித்தற்குக் காரணம், அது மக்களைச் சுமந்து செல்லும் வாகனமாக இருப்பதனால் (அது உண்ணப்படும் பட்சத்தில்) அவர்களுக்கு வாகனம் இல்லாமல் போய் விடுவதை நபி (ஸல்) அவர்கள் வெறுத்தார்கள் என்பதாலா? அல்லது கைபர் போரின்போது நாட்டுக் கழுதைகளை (புசிக்க வேண்டாமென) அவர்கள் (நிரந்தரமாகத்) தடைசெய்துவிட்டார்களா என்று எனக்குத் தெரியாது" புஹாரி : 4227 இப்னு அப்பாஸ் (ரலி).
ஆந்திர மாநிலம், பாபட்லா மாவட்டத்தில் சட்டவிரோதமாகக் கழுதைக் கறி விற்பனை செய்யப்படுகிறது என்று பீட்டா அமைப்பினர் காவல் துறையில் புகார் அளித்தனர். அதைத் தொடர்ந்து களத்தில் இறங்கிய போலீஸார் நடத்திய ரெய்டில் 400 கிலோ கழுதை இறைச்சி அக்டோபர் 10-ம் தேதி பறிமுதல் செய்யப்பட்டது. உசிலபேட்டையில் இரண்டு இடங்களிலும், வேடபாலத்தில் இரண்டு இடங்களிலும் நடத்திய சோதனையில், கழுதை இறைச்சி, தூக்கி எறியப்பட்ட கழுதையின் எஞ்சிய உடல், தலை, கால் பாகங்கள் போன்றவற்றைக் காவல் துறையினர் பறிமுதல் செய்துள்ளனர்.

சட்டவிரோதமாக இதில் ஈடுபட்ட அனைவரையும் காவல் துறை அதிகாரிகள் கைது செய்து, விலங்குகள் மீதான வன்கொடுமை தடுப்பு சட்டம் 1960 மற்றும் உணவு பாதுகாப்பு மற்றும் தரநிலை சட்டம் 2006 போன்ற இந்தியத் தண்டனை சட்டப் பிரிவுகளின் கீழ் வழக்குப் பதிவு செய்துள்ளனர்.
நாட்டில் கழுதைகளின் எண்ணிக்கை மிகவும் குறைத்து வருகிறது. மத்திய அரசின் கால்நடை துறை புள்ளி விபரங்கள் அடிப்படையில், 1952-ல், 13 லட்சமாக இருந்த கழுதைகள் எண்ணிக்கை 2020-ல் ஒரு லட்சமாகக் குறைந்துள்ளது. இது, தற்போது லட்சத்துக்கு கீழ் இறங்கிவிட்டது.

தமிழகத்தில், 2007-ல் 4,775 ஆக இருந்த கழுதைகள் எண்ணிக்கை தற்போது 1,400-க்கும் கீழ் வந்துவிட்டது. சமகாலத்திலேயே அழிவுக்குள்ளான உயிரினங்கள் பட்டியலில் இப்போது கழுதையும் சேர்ந்துவிட்டது. கழுதைகள் நவீன காலத்தில் மனிதனுக்கு பொதி சுமக்க, கால்நடைக்கு பயன்படாவிட்டாலும் அது தரும் பயன்கள் அதிகம். கழுதை தேய்ந்து கட்டெறும்பானது என்று சொல்லுவார்கள். அதைப் போல கழுதைகளின் எண்ணிக்கையும் தேய்ந்து,தேய்ந்து அவை கண்ணிலேயே படாமல் காணாமல் போகும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. ஆண்டுதோறும் கழுதைகள் எண்ணிக்கை குறைந்து வரும் நிலையில், இதுபோன்ற தவறான நம்பிக்கையால் கழுதைகளைக் கொல்வது மிகவும் வேதனையானது. அரசு இதைத் தடுக்க வழிவகை செய்ய வேண்டும் என்கின்றனர் இயற்கை ஆர்வலர்கள்.

ஆடு, மாடு, ஒட்டகம் போன்ற விலங்குகளை அறுத்து உண்ணும்போது அவற்றின் எண்ணிக்கை குறையாது. மேலும் செம்மறி ஆடு ஒரே ஒரு குட்டி போட்டாலும் அதன் எண்ணிக்கை கூடிக் கொண்டே இருக்கிறது. காரணம் அல்லாஹ்வின் பரக்கத் என்னும் அருள் மேற்கூறிய விலங்குகளுக்கு உள்ளது என தெரிகிறது.
ஆனால், கழுதைக்கு இந்த பெருகும் அருள் இருக்காது என்று நபிகளாருக்கு இறைவன் முன்னறிப்பு செய்திருக்கலாம். இதன் ஆதாரமாக உலகலாவிய கழுதையின் எண்ணிக்கை புள்ளி விபரம் வருடா வருடம் குறைந்து வருவதும் கூட இதற்கு அத்தாட்சியாக இருக்கலாம். அதனால் கழுதை இறைச்சி உண்பதை நபிகளார் தடை செய்திருக்கலாம்.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 36
(உப்புக்கண்டம்)

ஸவ்பான் (ரளி) அவர்கள் கூறியதாவது: அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் தமது குர்பானிப் பிராணியை அறுத்துவிட்டு, "ஸவ்பான்! இந்த இறைச்சியை (பயணத்தில் கொண்டு செல்வதற்கேற்ப)த் தயார் செய் என்று கூறினார்கள். நான் (அவ்வாறே தயார் செய்து) மதீனா வரும்வரை அதிலிருந்து அவர்களுக்கு உண்ணக் கொடுத்துக்கொண்டேயிருந்தேன். (நூல்: முஸ்லிம்: 3993)
உப்புக்கண்டம் உலர்ந்த இறைச்சியைவிட மிகவும் பயனுள்ளது. உடலை வலிமைப்படுத்துகிறது; சொறியை ஏற்படுத்துகிறது. அதன் கெடுதியைப் போக்க ஈரப்பதமுள்ள குளிர்ச்சியான நறுமண விதைகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
இது வெப்பமான இயல்புகளைச் சீராக்குகிறது. உலர்ந்த இறைச்சியானது வறண்ட காய்வுத்தன்மை கொண்ட வெப்பமானதாகும். இதில் தரமானது ஈரப்பதமுள்ள கொழுத்ததாகும்.
இது வயிற்றுவலி மூலம் இடையூறளிக்கும். அதன் தொல்லையைத் தவிர்க்க, அதனைப் பால், எண்ணெய் ஆகியவற்றில் போட்டுச் சமைக்க வேண்டும். இது காய்வுத்தன்மையுள்ள வெப்பநிலை கொண்ட இயல்பைச் சீராக்குகிறது.
💜💜💜💜💜💜💜💜💜💜💜

பிசினஸ் திருச்சி இதழில் : உப்புக்கண்டம் பிசினஸ் ரொம்ப சுவாரஸ்யம் ! Buhari's Dry Mutton உப்புக்கண்டம் வியாபாரம் செய்வதற்கு நான் சுத்தமா லாயக்கில்லாத ஒருத்தனா தான் என்னைய உணர்ந்திருக்கேன். எனக்கு வியாபாரம் பண்றதுல மிகப்பெரிய தடையா யோசிச்சது ஒரு பொருளை விக்கிறதுல கூட இல்லை. ஆனா இன்னொருத்தர் கிட்ட பேசி விக்கிறது . ஒரு மனுஷன் கிட்ட அணுகுவதற்கு ரொம்பவே தயங்குவேன் ஆனா இந்த உப்பு கண்டத்தை ஆரம்பிக்கும் பொழுது எனக்கு ரொம்ப பெரிய நம்பிக்கையா இருந்தது முதல்ல வந்த ரெண்டு போன் கால் மட்டும் தான்..
இதே பேஸ்புக்ல தான் இந்த உப்புக்கண்டத்தை வியாபாரம் பண்ண ஆரம்பிச்சேன் எதார்ததமா போட்ட வீடியோ பார்த்து மாலை ராஜன் அண்ணனும் லதாவும் தான் எங்களுக்கு வேணும்னு சொல்லி கேட்டாங்க அதன் தொடர்ச்சியாக இதை வியாபாரமா மாத்தணும் சொல்லிட்டு முடிவு பண்ணேன்.
ஆரம்பத்தில் நிறைய குறைகள் அது எனக்கே தெரியும். கறி சுத்தமா தான் இருக்கும் அந்த மசாலாக்களில நிறைய தப்பு சொதப்பல்கள் இருக்கும். சில நேரம் உப்பு அளவு கூடிடும்,பேக்கிங் உடைஞ்சிரும், இதுக்கும் உச்சமா,உச்சி வெயில்ல கறிய காயப்போட்டுட்டு வெளில போன நேரத்துல மழை பெஞ்சு மொத்த கறியையும் தூக்கி போட்ட சம்பவம் எல்லாம் நடத்திருக்கு.
இப்படி எல்லாத்தையும் தாண்டி பக்குவமா செய்ய ஒரு வாரம் வரைக்கும் மிகப்பெரிய உழைப்பை தேவைப்படும். எல்லாத்துக்குமே தீர்வை தேடி நகர ஆரம்பிச்சோம். இப்படி தேடி தேடிப்போக உப்புக்கண்டம் பிசினஸ் ரொம்ப சுவாரஸ்யமா இருந்துச்சு.
உப்புக்கண்டத்தோட விலை 4000 அப்டிங்கிறது பெரிய விலை தான். உப்புக்கண்டம் போடுறதுக்கு உறுதுணையா இருக்கிறது கறிக்கடை தொழில் தான். மார்க்கெட்ல ஆட்டுக்கறி ஐநூறுக்கும் கிடைக்கும் ஆயிரத்துக்கும் கிடைக்கும். எல்லோரும் எதிர்பார்க்குற சுத்தமான இளம் ஆட்டுக்கறிங்கற தரம் தான் சுவையான உப்புக்கண்டத்துக்கான முதலீடு.
அது ஐநூறுக்கு கிடைக்க வாய்ப்பே கிடையாது. அஞ்சு கிலோவுல ஆரம்பிச்ச தொழில், இப்போ மாசம் அறுநூறு கிலோ வரைக்கும் காயப்போட வச்சிருக்கு. இது உப்புக்கண்டமே தேடி கண்டடைந்த வளர்ச்சி..
உப்புக்கண்டத்த சமைக்கிறது பெரிய வேலை எதுவும் இல்ல. ஒரு அப்பளத்த பொறிக்கிறத போல ஒரு கருவாட்ட பொறிக்கிறத போல, நல்லா காய்ஞ்ச எண்ணெயில இரண்டு நிமிஷம் பொறிச்சி எடுத்தா பழைய கஞ்சி, தயிர் சோறு, சாம்பார் சோறுன்னு எல்லா சாப்பாட்டுக்கும் மெயினான சைட்டிஷ் ஆ இந்த உப்புக்கண்டம் இருக்கும்.
சில ஊரு பக்கம் தொக்கு போலவும் செய்யுறாங்க. சரியா காய வச்சிருந்தா எட்டுல இருந்து பத்து மாசம் வரைக்கும் ஸ்டோர் பண்ணி வச்சுக்கலாம்.
நல்ல புரோட்டின்,சாப்பிட சாப்பிட நிறைய சாப்பிட தோணும் ஆனா மூனு நாலு பீஸ் போதுமானது.
உப்புத்தண்மை அதிகமா இருக்கும் அப்டிங்கிறதால பிரெஸ்ஸர் இருக்க ஆட்கள் கொஞ்சம் கம்மியாவே எடுத்துக்கிறது நல்லது..
💟💟💟💟💟💟💟💟💟💟
அடுத்து, செப் 2024 - அவள் விகடனில - உப்புக்கண்டம் பிசினஸ்... ஆண்டுக்கு அரை கோடி ரூபாய் டர்ன் ஓவர்! - அசத்தும் மதுரை ஷர்மிளா பானு
கறிக்கடைக்குப் போயிட்டு வரும்போது, வீட்டுக்கு உப்புக்கண்டம் போட கணவர் ஃப்ரெஷ்ஷான கறியா எடுத்துட்டு வருவார். அப்படி நான் போடுற உப்புக்கண்டத்தை உறவினர்கள், நண்பர்கள் தங்களுக்கும் செஞ்சு கொடுக்கச் சொல்லிக் கேட்பாங்க.
“மதிப்புக்கூட்டல் தொழில்களுக்கு இருக்கிற முக்கியத்துவத்துக்கு மிகச் சிறந்த எடுத்துக்காட்டு... உப்புக் கண்டம் பிசினஸ். இப்போ கண்டம் விட்டு கண்டம் போயிட் டிருக்கு எங்க உப்புக்கண்டம்'' - நல்ல வெயிலில் சுள்ளென கறியைக் காயவைத்துக் கொண்டே பேசினார், மதுரையைச் சேர்ந்த ஷர்மிளா பானு.

கணவர் கறிக்கடை வைத்திருக்க, உப்புக்கண்டம் பிசினஸை கையில் எடுத்த இந்த பொறியியல் பட்டதாரி இன்று வெற்றிகரமான தொழில்முனைவோர். மாதம் 600 கிலோ மட்டன் கொண்டு உப்புக்கண்டம் செய்து விற்பனையில் பரபரப்பாக இருப்பவரிடம் பேசினோம்.

" பிறந்தது, வளர்ந்தது, கல்யாணம் செஞ்சிக் கிட்டதுனு எல்லாமே மதுரைதான். பி.இ ஃபேஷன் டெக்னாலஜி படிச்சேன். திருமணம், குழந்தைனு ஆனதால வேலைக்குப் போகலை. என் கணவருக்கு துபாயில் வேலை கிடைக்க, அவர்கூட நானும் அங்க போனேன். சில வருஷங்கள்ல அவர் தன்னோட பேஷன் வேலைக்காக தமிழ்நாட்டுக்கே திரும்ப, மீண்டும் மதுரை வாசம். ஆனா, அப்போ எங்ககிட்ட பெரிய அளவு சேமிப்பு இல்ல, வருமானமும் அமையல. அப்போ என் கணவர், தன் குடும்பத்தினரோட கறிக்கடை பிசினஸை பார்த்துக்க ஆரம்பிச்சார். அதைத் தொடர்ந்து உப்புக் கண்டம் பிசினஸ் ....
.... இந்த மாதிரி உப்புக்கண்டம் பிசினஸ் பற்றி நிறைய வெற்றி பெற்றவர்கள் பேட்டிகள் பார்க்க முடிகிறது.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 37

(எந்தெந்த இரு வேறு உணவுப் பொருட்களை ஒன்றாக சேர்த்து சாப்பிட கூடாது; எந்தெந்த வேறு உணவுப் பொருட்களை சேர்த்து சாப்பிடலாம்.
பகுதி - 1)
நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கடைப்பிடித்த உணவு முறை
பாலையும் மீனையும் ஒரேநேரத்தில் உண்ணாதிருத்தலும் நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கடைப்பிடித்த உணவு முறையில் ஒன்றுதான் அதேபோல் பாலையும் புளிப்பான உணவுப்பொருளையும் ஒன்றாகச் சாப்பிட மாட்டார்கள்.
வெப்பத்தன்மை கொண்ட இரண்டு பொருள்களையோ குளிர்ச்சித் தன்மை கொண்ட இரண்டு பொருள் களையோ பிசுபிசுத் தன்மை கொண்ட இரண்டு பொருள்களையோ பிடிப்புத்தன்மை கொண்ட இரண்டு பொருள்களையோ இளகிய தன்மை கொண்ட இரண்டு பொருள்களையோ கடினத்தன்மை கொண்ட இரண்டு பொருள்களையோ மென்மைத்தன்மை கொண்ட இரண்டு பொருள்களையோ ஒன்றாக ஒரே நேரத்தில் சாப்பிட மாட்டார்கள்.
மேலும் ஒரே இயல்பு கொண்ட வேறுபட்ட இரண்டு பொருள்களையோ. எதிரெதிர் தன்மை கொண்ட இரண்டு பொருள்களையோ ஒன்றாகச் சாப்பிட மாட்டார்கள், அதாவது பிடிப்புத்தன்மை கொண்ட பொருளையும் இளகிய தன்மை கொண்ட பொருளையும், எளிதில் செரிமானமாகும் பொருளையும் தாமதமாகச் செரிமானமாகும் பொருளையும், எண்ணெய்யில் பொரித்த உணவுப் பொருளையும் சமைத்த உணவுப் பொருளையும். புதிய உணவுப் பொருளையும் உப்புக்கண்டத்தையும், பாலையும் முட்டையையும், இறைச்சியையும் பாலையும், ஒன்றாக ஒரே நேரத்தில் உண்ணமாட்டார்கள்.

மேலும் கடுமையான வெயில் சுட்டெரித்துக்கொண்டிருக்கின்ற நேரத்தில் உண்ணமாட்டார்கள். முதல் நாள் உணவை மறுநாள் சூடேற்றப்பட்டு வழங்கப்படுகின்ற உணவையும் உண்ணமாட்டார்கள். -
அதுபோலவே கெட்டுப்போன புளித்துப்போன உணவுகளையும் உண்ணமாட்டார்கள். ஊறுகாய்கள், உப்புத் தடவி வைக்கப்பட்ட உணவுப் பொருள்கள் முதலானவற்றை உண்ணமாட்டார்கள் இவை அனைத்தும் உடலின் ஆரோக்கியத்திற்கும் நடுநிலைத் தன்மைக்கும் இடையூறு ஏற்படுத்தக்கூடியவை ஆகும்.
எதிரெதிர்த் தன்மையுள்ள உணவுகள்
சில உணவுப்பொருள்களின் தீங்கை வேறு சில உணவுப் பொருள்களால் சீராக்கிக் கொள்வார்கள். அதற்கான பொருள்கள் கிடைக்கும்போது அவ்வாறு செய்து கொள்வார்கள். அதாவது ஒரு பொருளின் வெப்பத்தன்மையை மற்றொரு பொருளின் குளிர்ச்சித்தன்மையாலும் ஒரு பொருளின் காய்வுத்தன்மையை மற்றொரு பொருளின் ஈரத்தன்மையாலும் முறியடிப்பார்கள்.
வெள்ளரிக்காயோடு பேரீச்சம்பழத்தைச் சேர்த்து உண்பதைப் போல: பேரீச்சம் பழத்தை நெய்யோடு சேர்த்து உண்பதைப் போல, பேரீச்சம் பழக் கரைசலைப் (Infusion) பருகுவார்கள். அத்தோடு கடின வகை உணவுக் கூழ்களால் அதை மென்மைப்படுத்திக் கொள்வார்கள்.
இரவு உணவைச் சாப்பிட்டுக்கொள்ளுமாறு வலியுறுத்தி வந்தார்கள். ஒரு கைப்பிடியளவு பேரீச்சம் பழத்தையேனும் சாப்பிடுமாறு கூறினார்கள்.
இரவுணவைச் சாப்பிடாமல் விட்டுவிடுவது முதுமைக்குக் காரணமாகும்" என்று கூறினார்கள். (நூல்: இப்னுமாஜா: 3346) ஷாமிஉத் திர்மிதீ எனும் மொழித் தொகுப்பு நூலிலும் இந்தபிமொழி பதிவுசெய்யப்பட்டுள்ளது.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 38

(எந்தெந்த இரு வேறு உணவுப் பொருட்களை ஒன்றாக சேர்த்து சாப்பிட கூடாது; எந்தெந்த வேறு உணவுப் பொருட்களை சேர்த்து சாப்பிடலாம்.
பகுதி - 2)

நம்ம பழங்கால ஆயுர்வேதத்தில் உணவை சாப்பிடுவதிலும் விதிமுறைகளை விதித்திருக்கிறார்கள். எந்த உணவோட எதை சேர்த்தால் நன்மைகள் அல்லது கேடு விளைவிக்கும் என்று அனுபவப் பூர்வமாக ஆராய்ந்து அதனை நடைமுறைப்படுத்தி வாழ்கிறார்கள்.

இரு வேறு உணவுப் பொருட்கள் ஒரே குணத்தைப் பெற்றிருந்தால் சில சமயங்களில் அவை குறிப்பிட்ட தோஷத்தை உடலில் உண்டு பண்ணும். அத்தகைய இரு பொருட்களை சேர்த்து உண்ணக் கூடாது.
எடுத்துக்காட்டாக மீன் மற்றும் முள்ளங்கியை சொல்லலாம். அதுபோல், ஒன்றிற்கும் மேற்பட்ட எதிரெதிர் குணங்களை இரு உணவுப் பொருட்கள் பெற்றிருந்தால் அவ்ற்றையும் நாம் உண்ணக் கூடது. உதாரணத்திற்கு தேன் மற்றும் நெய். அவ்வாறான நாம் சாப்பிடக் கூடாத எதிரெதிர் உணவுப்பொருட்களைப் பற்றி காண்போம்.
பசலைக் கீரை மற்றும் எள் கலந்த உணவுகளை சாப்பிட்டால் வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படும். இவற்றிலுள்ல ஒரே பண்பு உடலில் தோஷம் உண்டு பண்ணுவதால் இத்தகைய பாதிப்புகள் உண்டாகிறது.
திப்பிலியுடன் மீன், அல்லது தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் இறப்பு உண்டாகி விடுமாம். மீன் பொறித்த எண்ணெய் கூட திப்பிலியுடன் பயன்படுத்தக் கூடாது என ஆயுர்வேதத்தில் சொல்லப்படுகிறது.
நீங்கள் நுரையீரல் அல்லது சுவாச பாதிப்புகளுக்காக துளசி இருக்கும் கேப்ஸ்யூல் அல்லது துளசி சாறு அருந்தியிருந்தால் அடுத்த அரை மணி நேரத்திற்கு பால் அருந்தக் கூடாதாம்.
தேன் சாப்பிட்ட பிறகு ஒயினோ அல்லது இனிப்பு உணவுகளோ சாப்பிடக் கூடாது. இதனால் சுவாச சம்பந்தப்பட்ட கோளாறுகள் உண்டாகக் கூடும்.

முருங்கை, முள்ளங்கி, மற்றும் பூண்டு உணவுகளை சாப்பிட்ட பின் பால் அருந்தக் கூடாது. இதனால் சரும அலர்ஜிகள் உண்டாகும் வாய்ப்புகள் அதிகம் என்று ஆயுர்வேதம் கூறுகின்றது.
எலுமிச்சை, மாம்பழம், ஆரஞ்சு, மாதுளை போன்ற புளிப்பான பழங்களுடனோ அல்லது அவற்றை சாப்பிட்டவுடனோ பால் குடித்தால் ஜீரண சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் உண்டாகும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.
மோருடன் வாழைப்பழம் சேர்த்து சாப்பிடுவது கூடாது. இவை உடலில் தோஷத்தை உண்டாகும் வாய்ப்புகளை உண்டாக்கிவிடும்.
இறைச்சி மற்றும் விளக்கெண்ணெய் விளக்கெண்ணெயில் சமைத்த இறைச்சி உடலில் செரிமானமட்டுமல்லாது வயிறு சம்பந்தமான கோளாறுகளை உண்டாக்கிவிடும்.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 39

(வயிறுதான் நோயின் பிறப்பிடம்)

நீங்கள் தினமும் சாப்பிடும் உணவில் என்ன இருக்கிறது எவ்வளவு சாப்பிடுகிறோம் என்று பார்த்துத்தான் சாப்பிடுகிறீர்களா?
நம்மில் பலர் சாப்பிடுவதை ஒரு கடமை போல செய்வார்கள். இன்னும் சிலர் அவசர அவசரமாக வெந்ததையும் வேகாததையும் சாப்பிடுவர். சிலர் வெறும் டீ காபி குடித்தே உயிர் வாழ்கிறார்கள்.
இப்படி நமக்கு நாமே பல கெடுதல்கள் செய்து கொண்டு அதன் பின் மருத்துவமனையில் தஞ்சம் அடையும் போது உடல் நம் கட்டுப்பாட்டை மீறிச் சென்றிருக்கும். கண் கெட்ட பிறகு சூரிய நமஸ்காரம் என்று முன்னோர்கள் இது போன்ற செயல்களைத்தான் சொல்லி யிருக்கிறார்கள்.

நம் உயிரை பாதுகாக்கும் நம் உடலை வளர்க்கும் உணவை நாம் எந்தளவுக்கு போற்ற வேண்டும்? ஆனால் நாம் என்ன செய்கிறோம். போற்றாவிட்டால் கூட பரவாயில்லை அவசர வாழ்க்கையில் உணவையும் சிக்கலாக்கிக் கொள்ளாதீர்கள்.
கிட்டத்தட்ட எல்லா மதத்திலும் சாப்பிடுவதற்கு முன் ஒரு சில நொடிகளாவது கண்களை மூடி இறைவனுக்கு நன்றி சொல்லிவிட்டு உணவை சாப்பிடத் தொடங்குவது வழக்கம். காலப்போக்கில் நல்ல பழக்கங்கள் மறைந்துவிட்டாலும், உணவு குறித்த விழிப்புணர்வு அருகிக் கொண்டு வருவதும் சோகம்.
தினமும் தட்டில் உணவு பரிமாறப்பட்ட பின்னர் வேறு எந்த சிந்தனைக்கும் ஆட்படாமல் அந்த உணவும் நீங்களும் மட்டுமே பிரதானம் என்று நினைக்கவேண்டும். உணவு சாப்பிடும் போது வேறு எந்த வேலையும் செய்யக் கூடாது. சிலர் புத்தகங்கள் படித்துக் கொண்டோ, டிவி பார்த்துக் கொண்டே அல்லது மொபைல் ஃபோனை பார்த்துக் கொண்டோ ஏனோ தானோவென்று சாப்பிடுவார்கள். அது தவறு. சிலர் சாப்பிடும் போது கோழி விழுங்குவதைப் போல அவசர அவசரமாக மொத்த உணவையும் விழுங்கி வைப்பார்கள். இதுவும் தவறு. இதனால் அவர்கள் உணவுடன் சேர்த்து காற்றை வயிற்றுக்குள் அனுப்புவதால் வயிறு உப்புசம் அடையும்.
நம் தட்டில் உள்ள உணவை நம் முழு கவனத்துக்கு கொண்டு வந்து, மெள்ள சுவைத்து ரசித்து நன்றாக மென்று விழுங்க வேண்டும். அப்போதுதான் அந்த உணவு உடலுடன் சேர்ந்து அதற்குரிய பலன்களை முழுமையாகத் தரும். நம் வாய் என்ன அரவை மெஷினா என்ன? உணவை அரைத்து வயிற்றுக்குள் தள்ள? உணர்வுடன் செய்யப்படும் போது அதற்குரிய பலன் இருக்கும்.

உடலின் நீர்ச்சத்து எப்போதும் சரியான அளவில் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதற்கு திரவ உணவும் சரிசதவிகிதம் உணவாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிக்கவேண்டும். உடலுக்குத் தேவையான அளவு தண்ணீர் குடிக்காமல் இருந்தால் வயிற்றில் பிரச்னைகள் உண்டாக்கி, வீக்கத்தை ஏற்படுத்திவிடும்.
சிலருக்கு வாயுக் கோளாறுகள் இருக்கும். உருளைக் கிழங்கு, துவரம் பருப்பு, கொண்டைக் கடலை, பன்னீர், சீஸ் போன்ற கொழுப்பு சத்து நிறைந்த உணவுகளை அதிகம் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். தவிர்க்க முடியாமல் சாப்பிட்டுவிட்டால், நீராக கரைத்த மோரில் சிறிதளவு சீரகப் பொடி, பெருங்காயப் பொடி சேர்த்து குடித்தால் வயிற்றில் சேர்ந்த வாயு வெளியேறி வீக்கம் குறையும்.
க்ளூட்டன் நிறைந்த உணவுப் பொருட்களான கோதுமை, பார்லி, சோயா ஆகிய உணவுகளை அடிக்கடி சாப்பிடுவதால் சிலருக்கு வயிறு வீங்கிவிடும். எனவே இவற்றை தவிர்த்து காய்கறிகள், பழங்களை அன்றாட உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
வேலை நேரத்தில் சிறுநீர் வரும்போது சிலர் அப்புறம் போகலாம் என்று அடக்கிக் கொள்வார்கள். இது தவறு. சீரான இடைவெளியில் தவறாமல் சிறுநீர் அல்லது மலத்தை வெளியேற்றாமல் இருந்தால், வயிறு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்னைகள் ஏற்படும்.
மனத்தை லகுவாக வைத்திருக்க வேண்டும். தேவையில்லாத டென்ஷன், சண்டை என கோபமாக இருக்கும் போது அது மன அழுத்தத்தில் போய் முடியும். இதனால் உடலில் உள்ள
ஹார்மோன்களின் செயல்பாடுகள் பாதிப்படையும். உளப் பிரச்னை உடல் பிரச்னையாக மாறி முதலில் பாதிப்படையும் உறுப்பு வயிறு தான்.

மன அழுத்தம் ஏற்பட்டால் உணவில் நாட்டமில்லாமல் போகும். நேரம் தவறி உணவினை உட்கொள்ளுதல் அல்லது அதிகப்படியான உணவினை உட்கொள்ளுதல் போன்ற பழக்கங்கள் ஏற்பட்டு, அது செரிமானப் பிரச்னையை ஏற்படுத்திவிடும். இதைத் தவிர்க்க ஆரம்பத்திலேயே கவனமாக இருக்க வேண்டும். மன அழுத்தத்தை போக்க தினமும் காலை அல்லது மாலை ஒரு மணி நேரமாவது யோகா மற்றும் தியானப் பயிற்சிகளை செய்ய வேண்டும்.
எண் சாண் உடலுக்கு சிரசே பிரதானம் என்றாலும் வயிறும் பிரதானமான ஒரு உறுப்பு என்பது உண்மைதானே? இவ்வளவு உழைப்பும், ஓட்டமும் எதற்காக? அரை சாண் வயிற்றுக்கு என்பது அனைவரும் அறிந்த ஒன்று. எனவே வயிற்றை குப்பைத் தொட்டியாக பாவித்து கண்ட உணவை எல்லாம் உள்ளே தள்ளாமல் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கான உணவைத் தேர்ந்தெடுத்து சாப்பிட வேண்டும். அப்போதுதான் வயிறு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்னைகள் நெருங்காது. உடலைப் பாதுகாத்தால் உயிர் பாதுகாக்கப்படும்.
நபி (ஸல்) அவர்கள் கூற, நபித்தோழர் மிக்தாம் இப்னு மஃதி(ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள். "ஆதமின் மகன் வயிறை விடக் கெட்ட ஒரு பையை நிரப்புவதில்லை. ஆதமுடைய மகனின் முதுகெலும்பை நிமிர்த்துவதற்கு சில கவளம் உணவே அவனுக்குப் போதுமானது! அவசியமானால் அவனுடைய வயிற்றில் மூன்றில் ஒரு பகுதி உணவுக்காகவும், மற்றொரு பகுதி தண்ணீருக்காகவும், பிரிதொரு பகுதி மூச்சு விடுவதற்காகவும் (காலியாக) இருக்கட்டும்.(நூல் : திர்மிதீ)

மேற்கூறப்பட்ட நபிமொழியின் படி உணவு உண்ணும் சமயத்தில் நமது வயிற்றை மூன்று பகுதிகளாக ஆக்கிக் கொண்டு, அதை நடைமுறைப்படுத்தி வந்தால் நோயின்றி ஆரோக்கியமாக வாழலாம். ஏனெனில், நபி (ஸல்) அவர்கள் "வயிறுதான் நோயின் பிறப்பிடம்" என்று கூறியுள்ளார்கள்.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 40

(மருத்துவ மூல விதி)

நபி ﷺ அவர்கள் மூன்று விரல்களால் சாப்பிடுவதையும் சாப்பிட்ட பிறகு விரல்களை சூப்புவதையும் நான் பார்த்தேன் என கஃப் பின் மாலிக் ரலி அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள். (முஸ்லிம் : 2032)
இதுவரை சொல்லி வருகிற உணவு முறையை இந்த ஹதீஸிலிருந்து விளங்கிக் கொள்ளலாம். மூன்று விரல்களால் சாப்பிடுகிற போது கொஞ்ச உணவைத்தான் எடுக்க முடியும்.அந்த கொஞ்ச உணவு வாயிலேயே நல்ல அறைத்து கூழாக்கப்பட்டு இரைப்பைக்கு செல்லும். அதனால் உணவு நன்கு செரிமானம் ஆகி ஆரோக்கியத்திற்கு வழிவகுக்கும். இந்த உணவு முறையைத் தான் நபி ﷺ அவர்கள் மூன்று விரல்களால் சாப்பிடுவதின் மூலம் நமக்கு கற்றுத் தந்திருக்கிறார்கள்.
அடுத்து, பசித்த பிறகு சாப்பிட வேண்டும். வயிற்றில் கொஞ்சம் இடம் காலியாக இருக்கிற பொழுது உணவை நிறுத்தி கொள்ள வேண்டும். வயிற்றை என்றைக்கும் நிறைக்கக் கூடாது. நமக்கு வருகின்ற அதிகமான நோய்களுக்கு இதுவும் காரணம். மார்க்கம் இதை நமக்கு தெளிவாகவே உணர்த்தியிருக்கிறது.
அப்பாஸிய கலீபாக்களில் மன்னர் ஹாரூன் ரஷீதைப் பற்றி நமக்கு நன்றாக தெரியும். அவருடைய சபையில், கிருத்துவ மருத்துவர் ஒருவர் : "உங்கள் வேத்ததில் மருத்துவ மூல விதி எதுவும் கூறப்பட்டுள்ளதா ? என்று கலீபா ஹாரூன் ரஷீது பாதுஷாவின் சபையில் இருந்த அறிஞர் அலி பின் ஹுஸைன் அல்வாகிதி அவர்களிடம் கேட்டார். அலி இப்னு ஹுஸைன் அல்வாகிதீ அவர்கள், ஒட்டுமொத்த மருத்துவத்தின் அடிப்படையையும் அல்லாஹ் குர்ஆனிலுள்ள ஒரு வரியில் கூறியிருக்கிறான் என்றார்.
"அது என்ன ? " என்று கேட்ட போது
“உண்ணுங்கள் பருகுங்கள் அளவு கடந்து விடாதீர்கள்.”
(அல்குர்ஆன் : 7 ; 31) என்ற வசனத்தை சுட்டிக்காட்டினார்.
அதேபோன்று ஒட்டுமொத்த மருத்துவத்தின் அடிப்படையையும் நபி ﷺ அவர்கள், “இரைப்பை தான் எல்லா வியாதிகளுக்கும் அடிப்படை. நீங்கள் உங்களின் உடலுக்கு எது தேவையோ அதைக் கொடுங்கள். பத்தியம் சிகிச்சையை விட மேலானது.” என்ற ஹதீஸில் கூறியிருக்கிறார்கள் என்பதை சுட்டிக் காட்டினார்.
இதைக்கேட்டு அதிசயித்துப் போன அந்த மருத்துவ அறிஞர், உங்களுடைய வேதமும், உங்களுடைய நபியும் மருத்துவ மேதை ஜாலினூஸுக்கு எதையும் விட்டு வைக்க வில்லை எனக் கூறி வியந்தார். (தஃப்ஸீர் குர்துபீ)
மன்னர் ஹாரூன் ரஷீது பாதுஷா அவர்கள் தன் நாட்டிலுள்ள மிக முக்கியமான பிரசித்தி பெற்ற மருத்துவர்களை அழைத்து நோயில்லாத மருத்துவம் எது?

அதாவது எந்த மருந்தை எடுத்துக் கொண்டாலும் அது, அந்த நோயை குணப்படுத்தி விட்டு இன்னொரு நோயை உற்பத்தி செய்து விடும். இவ்வாறில்லாமல் பின்விளைவு இல்லாத மருத்துவம் எது ? என்று கேட்டார்.
அவையில் வீற்றிருந்த மருத்துவர்கள் ஒவ்வொருவரும் ஒரு மருந்தைச் சொன்னார்கள். அதில் ஒரு மருத்துவ அறிஞர், அவர்கள் குறிப்பிட்ட ஒவ்வொரு மருந்திலும் இன்னன்ன பாதிப்பு இருக்கிறது என்று சுட்டிக் காட்டினார்.
அப்படியென்றால் உங்களிடம் மிகச்சிறந்த மருத்துவம் எது ? என்று மன்னர் திரும்பவும் கேட்டார்
"உணவின் தேட்டம் வரும் வரை உணவை உட்கொள்ளக் கூடாது. உணவின் தேட்டம் கொஞ்சம் இருக்கும் போதே உணவிலிருந்து கையை எடுத்து விட வேண்டும். இது தான் பின்விளைவு இல்லாத மருத்துவம் என்று சொன்ன போது அவையினர் அனைவராலும் அது ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டது. (இஹ்யாவு உலூமித்தீன்)
வயிறு தான் எல்லா நோயுக்கும் காரணம். பத்தியம் தான் எல்லா நோயுக்கும் மருந்து என்பதை மன்னர் ஹாரூன் ரஷீதின் சபையில் நடைபெற்ற இந்த நிகழ்விலும் பார்க்க முடிகிறது.
எனவே ஆரோக்கியமான உணவு முறை என்பது பசி எடுத்த பிறகு சாப்பிட வேண்டும். கொஞ்சம் பசி இருக்கிற போதே உணவிலிருந்து கையை எடுத்து விட வேண்டும.
அதேபோன்று ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். நச்சுத்தன்மை இல்லாத உணவுகளை, கலப்படமில்லாத உணவுகளை, கெமிக்கல் இல்லாத உணவுகளை, உடலுக்கு கெடுதி இல்லாத உணவுகளை, அதிலும் குறிப்பாக நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகப்படுத்தும் உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். சுருக்கமாக சொல்ல வேண்டுமென்றால் நம் உணவு உண்ணும் முறை சீர் செய்யப்பட வேண்டும்.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 41

(தமிழ்நாட்டின் பாரம்பரிய உணவுகள்)

தமிழ்நாட்டின் பாரம்பரிய உணவுகள் பழமையானவை மட்டுமல்ல மிகவும் ஆரோக்கியமானவை. நம் முன்னோரின் ஒரு கொள்கை உண்டு ' உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு '. இந்த உணவுகளில் ஆரோக்கியமான மூலிகைகள், நறுமணப் பொருட்கள், முளைகள், காய்கறிகள் கொண்டவை. நாகரிக அடிப்படையில், பெருநிறுவனங்களால் நாம் இந்த உணவுகளை மறந்து விட்டோம், இதில் மிக சில உணவுகளை மட்டும் நாம் பண்டிகை அன்று செய்கிறோம். இந்த உணவுகள் பர்கர் பிட்சா போன்ற துரித உணவுகளை விட மிக சுவையானவை. அந்த உணவுகளை காணலாம்.

1) உளுந்தங்களி - இந்த உணவில் மிகவும் புரதங்கள் உள்ளன. பாரம்பரியமாக இதை வெல்லம் மற்றும் நல்லெண்ணெய் உடன் சேர்ந்து சாப்பிடுவார்கள். குறிப்பாக ஊர்களில் பெண்கள் பருவமடைந்த போது கொடுத்து இருந்தார்கள் நம் முன்னோர்கள். இந்த உணவு செரிமானத்தை மேம்படுத்தும். கர்ப்பிணி பெண்கள் சாப்பிடுவதால் அவரது எலும்புகளும், தசைகளும் பலமடையும்.
செய்முறை : Ulundhangkali | Karuppu ulundhu kali | Black gram porridge

2) கேப்பை ரொட்டி - இது மிக சுவையான தென்னிந்திய உணவாகும். நிறைய பேர் இதை சுவைத்திருக்க மாட்டார்கள். இது மிகவும் ஆரோக்கியமானது ஊட்டச்சத்து நிறைந்தது. சில இடங்களில் வெந்தய இலைகளை சேர்த்து செய்வார்கள், இது இன்னும் சத்தானது. நம் முன்னோரின் காலை உணவு இது தான். கேப்பைங் கூழும் தயாரிக்கலாம்.
செய்முறை : **http://gayathriscookspot.com/2012/08/methi-ragi-roti/**

3) கண்டதிப்பிலி ரசம் - நம் முன்னோர்கள் உணவுகளில் மூலிகைகளையும் சேர்த்தார்கள், இந்த உணவு இதற்க்கு ஒரு எடுத்துக்காட்டு. உங்களுக்கு ஜலதோஷம், அல்லது உடம்பு சரியில்லாமல் இருந்தால் இந்த ரசம் சாப்பிடுவதால் உடனடியாக குறையும். இக்காலத்தில் மிக குறைவான மக்களுக்கு தான் இந்த ரசத்தை செய்ய தெரியும். கண்டதிப்பிலி என்று மருத்துவ மூலிகை கொண்டு இந்த ரசம் செய்தார்கள்.
செய்முறை : Thippili Rasam Recipe / Kandathippili Rasam Recipe / Kandat/ Long Pepper Rasam Recipe / Pippali Rasam Recipe - Yummy Tummy

4) அங்காயப்பொடி - இது தென்னிந்தியாவில் மிக பிரபலமான அரிசி கலவையாகும். இந்த பொடி ஊட்டச்சத்தில், மூலிகை குணங்களில் மேம்பட்டது. அஜீரணம், வாந்தி, பசியின்மை மற்றும் பலவற்றைக் குணப்படுத்துகிறது. குறிப்பாக பிரசவமடைந்த பெண்களுக்கு அவரின் புதிய பிறப்புகளுடன் வழங்கப்பட்டது. இது பத்திய சமையலில் முக்கியமானது. இந்த பொடியில் அரிசித் திப்பிலி, கண்டத்திப்பிலி, சுக்கு, மிளகு, சீரகம், காய்ந்த மனதக்காளி, காய்ந்த வேப்பம்பூ மற்றும் சதகுப்பை போன்ற மூலிகைகளை சேர்க்க படுகிறது
.
செய்முறை : Angaya Podi - Great Grandma's Ancient Tamil Recipe
5) பிரண்டை துவையல் - இது அஜீரணம், எரிச்சல் கொண்ட குடல் நோய்க்குறிக்கு ஒரு வீட்டு மருந்தாகும். முடியை முன்கூட்டியே நரைப்பதைத் தடுக்கிறது. இது சூடான சாதத்துடன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும்.
செய்முறை: Pirandai Thogayal | Pirandai Thuvayal

6) முடக்கத்தான் கீரை தோசை - இந்த கீரை வகையின் ஊட்டச்சத்துக்களை சிலர் தான் அறிவார்கள். இது மூட்டு வலியையும், காது வலியையும் குறைக்கிறது. இந்த கீரையில் இருந்து எடுக்கும் சிதைவு மிகவும் சத்தானது. இக்கீரையில் செய்த தோசையும் நம் முன்னோரின் காலை உணவு.
செய்முறை : MUDAKATHAN KEERAI DOSAI | BALLOON VINE LEAVES DOSA - BREAKFAST RECIPES

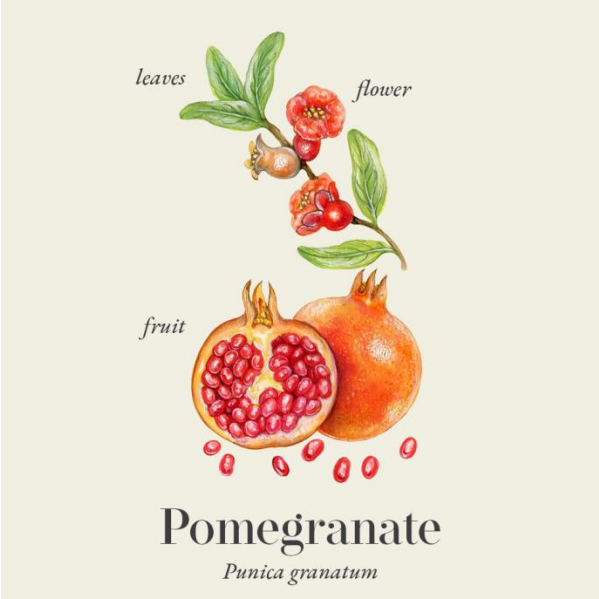
7) இடிச்சக்க துவரம் - இது கேரளத்தின் உணவு ஆயினும் நம் தமிழகத்திலும் பிரபலமானது. இது தயாரிப்பது சற்று கடினமானது, மேலும் நிறைய முயற்சி தேவைப்படுகிறது. எவ்வாறு ஆயினும் இது மிகவும் சுவையான ஆரோக்கியமான உணவாகும். மீட்கப்பட்ட மாரடைப்பு வந்தவருக்கு குறிப்பாக தயாரித்து கொடுத்தார்கள், இவ்வாறு கொடும்பத்தினால் இரத்தத்தை மெல்லியதாக மாற்றுவதற்கும் மேலும் பக்கவாதம் தாக்குதல்களை தடுப்பதற்கும் வழிவகுத்தது.
செய்முறை : Idichakka Thoran Recipe | Raw Jackfruit Stir Fry
😎பதிர் பேணி - இது கர்நாடகாவின் உணவு ஆயினும் நம் தமிழகத்திலும் பிரபலமானது. இன்னும் கர்நாடக கல்யாண சமையல் உணவில் வழங்கப்படுகிறது. இது மிகவும் சுவையான உணவாகும்.
செய்முறை : Pathir Pheni
9) கம்பஞ் சோறு/ கம்பு சாதம் - இது தான் நம் முன்னோரின் முக்கிய மதிய உணவு. இது மூல வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் உடன் சேர்த்து சாப்பிடுவார். இது கொங்கு நாட்டின் உணவு வகைகளில் ஒன்று. கம்பின் வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் நிறைந்தது.
செய்முறை : Kambu Sadham & Kadalai Chutney – Millet & Peanut Chutney
10) கம்பங் கூழ் - இது மிகவும் ஆரோக்கியமான பானம். இது கோடைக்காலத்தில் மோருடன் குடித்தால் உடல் குளிர்ச்சி ஆகும். இக்காலத்திலும் சிலர் தயாரித்து குடிக்கிறார்கள்.
செய்முறை: Kambu (Bajra) Sadam and Koozh (Pearl Millet Savory Porridge)
11) வரகு அரிசி சாதம் - இக்காலத்தில் சம்பா சீரக அரிசியை நாம் முக்கிய உணவாக உட்கொள்கிறோம், ஆனால் நம் ஊர் பகுதியில் உள்ள முன்னோர்கள் வரகு அரிசியை தான் முக்கிய உணவாக சாப்பிட்டார்கள். இந்த அரிசியில் மிகவும் ஊட்டச்சத்து நிறைந்தது. உடல் எடை குறைப்பதற்கு இந்த அரிசி பயனாகும்.பொங்கலும் சமைக்கலாம்
செய்முறை : Varagarisi sadham / Varagu sadham / Kodo millet rice

12) எள்ளு சாதம் - எள்ளு அருமையான ஆரோக்கியமான குணங்கள் கொண்டவை. உணவு நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் போன்றவற்றில் மேம்பட்டது.
செய்முறை : Sesame rice/ Ellu sadham
13) தினை அரிசி உப்புமா - தினைகள் பசையம் இல்லாதவை. புரதங்களில், நார்ச்சத்தில் மேம்பட்டவை. மற்ற தானியங்களுடன் ஒப்பிடும்போது தினை குறைந்த வளமான மண்ணுக்கும், கடுமையான வெப்பம், குறைந்த மழைப்பொழிவு போன்ற ஏழை வளரும் நிலைமைகளுக்கும் மிகவும் பொருத்தமானது. பெரும்பாலும் இவை எந்த பூச்சிக்கொல்லிகளும் ரசாயனங்களும் இல்லாமல் கரிமமாக வளர்க்கப்படுகின்றன.
செய்முறை : Millet upma recipe, how to make kuthiraivali upma - Raks Kitchen
14) கொள்ளு ரசம் - இந்த ரசம் சுவையிலும், புரதங்களிலும், இரும்பு சத்திலும் மேம்பட்டது.
செய்முறை : Kollu Rasam Recipe / Horse Gram Rasam Recipe - Yummy Tummy
15) குதிரைவாலி சாம்பார் சாதம் - மற்றொரு மறைந்த பாரம்பரிய ஆரோக்கியமான உணவு.
செய்முறை : Kuthiraivali Sambar Sadam Recipe / Barnyard Sambar Sadam Recipe - Barnyard Millet Recipes - Yummy Tummy
16) வேப்பம்பூ ரசம் - வேப்பம் ஒரு அற்புதமான மருத்துவ மதிப்புள்ள மரமென்று நாம் அனைவரும் அறிந்ததே. வேப்பம் உடன் நிறைய உணவுகளை தயாரித்தார்கள் நம் முன்னோர்கள்.
செய்முறை : Veppam Poo Rasam Recipe / Neem Flower Rasam Recipe - Yummy Tummy
17) ஆவாரம் பூ இட்லி - ஆவாரம் பூ இட்லி சர்க்கரை நோயை தடுக்கிறது. வாரத்திற்கு ஒருமுறை உட்கொள்வதால் சர்க்கரை நோயின் நிலை குறைக்கிறது.
18) தூதுவளை துவையல் - தூதுவளை ஒரு அருமையான மூலிகை, இது இருமலையும் ஜலதோசத்தையும் குணப்படுத்துகிறது. பெரும்பாலான முன்னோர்கள் இதை அவர்களின் தோட்டத்திலயே வளர்த்தார்கள்.
செய்முறை : Thoothuvalai Keerai Thuvaiyal - Herbal Green Leaf Recipes | Jopreetskitchen
19) கஷாயம் - இப்போது கொரோனா பாதிப்பால் இதனை குடிக்கிறோம் என்றால் இதனை பயன்கள் உங்களுக்கே புரியும். இது தென்னிந்தியாவின் முன்னோர்கள் அனைவரும் செயல் படுத்தினார்கள். எவ்விதமான ஜலதோசம் ஆயினும் சரி இது குணப்படுத்தும். சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி இதில் மிக முக்கியமான பொருட்கள்.
செய்முறை : Kashayam: South Indian Herbal Tea / Concoction - Spices and Aroma
20) அத்திக்காய் கூட்டு - இது சாம்பல் சத்தும் தாதுக்களும் நிறைந்தது, இதனால் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்த முடியும். ஏனெனில் அனைவரும் சாம்பல் சத்து பழங்களும் காய்கறிகளும் உட்கொள்வதில்லை, சாம்பல் சத்தில்லாத சோடியம் நிறைந்த உப்பை தான் உட்கொள்கின்றனர். ஆனால் இப்போல் நம் உணவு பழக்கத்தில் இருந்து வெளியாகிவிட்டது.
செய்முறை : Athikai Kootu / Anjeer Moong Dal / Figs & Split Green Gram Curry | Jopreetskitchen
21) சத்து மாவு உருண்டை - பழைய காலத்தில் சிறியவர்களின் பிடித்த சிற்றுண்டியாகும் இது மிகவும் ஆரோக்கியமானது, இதனை கஞ்சியாகவும் கைக்குழந்தைகளுக்கு குடுக்க பட்டது. 9 தினைகளை கொண்ட இந்த உருண்டை புரதங்களில் மேம்பட்டது மற்றும் கொழுப்பு இல்லாதது. இக்காலத்தில் உணவு நிறுவனங்கள் சத்துமாவு கலவை விற்பனை செய்கின்றனர். இது Cerlac க்கு மாற்றாக கைக்குழந்தைகளுக்கு தரலாம். 9 தினைகள் - கேழ்வரகு, கம்பு, பச்சை பயறு, சிகப்பு அரிசி, பொட்டுக்கடலை, கொல்லு, வேர்க்கடலை மற்றும் வாற்கோதுமை.
செய்முறை : Sathu Maavu Laddu Recipe / Millets Health Mix Laddo - Easy Diwali Sweets - Sharmis Passions
22) நெத்திலி மீன் அவியல் - இது சுவையான அசைவ உணவாகும். மாங்காய் மற்றும் தேங்காய் சேர்த்து இந்த அவியலை சமைக்க வேண்டும். இது கேரளத்தின் உணவு ஆயினும் தமிழகத்தில் மிகவும் சமைக்க பட்டது. இது குறிப்பாக தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கு குடுக்க பட்டது.
செய்முறை : நெத்திலி மீன் அவியல் / Nethili Meen Avial (Kerala Style) / Anchovies Cooked with Raw Mangoes & Spicy Coconut Masala - Yummy Tummy
இவையனைத்தையும் பார்த்தாலே புரியும் நம் முன்னோர்கள் ஆரோக்கியமான உணவை தான் சாப்பிட்டார்கள் என்று. இவை சாப்பிடுவதால் எவ்விதமான நோயும் வராது. எப்போதும் ஆரோக்கியமாக உற்சாகமாக இருந்தார்கள். காலப்போக்கில் நாகரிக அடிப்படையில் நாம் மறந்துவிட்டோம் ஆனால் சென்னை மாநகராட்சி அலுவலகமான ரிப்பன் கட்டிடத்தில் உள்ள உணவகத்தில் இந்த பாரம்பரிய ஆரோக்கியமான உணவுகள் வழங்கப்படுகின்றன. அவர்களுக்கு எனது பாராட்டுக்கள்.
நீங்களும் வீட்டிலேயே இவை தயாரித்து/ சமைத்து சாப்பிடவும் நன்கு ஆரோக்கியமாக இருப்பீர்கள். இது போல் பலவற்றையை நம் முன்னோர்களிடமிருந்து கற்றுக்கொள்ளலாம்.
பந்தல்களில் படரவிடப்பட்ட கொடிகளும், படரவிடப்படாத செடிகளும், பேரீத்த மரங்களும் உள்ள சோலைகளையும், புசிக்கத்தக்க விதவிதமான காய், கறி, தானியங்களையும், ஒன்றுபோலும் வெவ்வேறாகவும்

தோற்றமளிக்கும் ஜைத்தூன் (ஒலிவம்) மாதுளை ஆகியவற்றையும், அவனே படைத்தான். ஆகவே அவை பலனளித்தால் அவற்றின் பலனிலிருந்து புசியுங்கள். அவற்றை அறுவடை செய்யும் காலத்தில் அதற்குரிய (கடமையான) பாகத்தைக் கொடுத்து விடுங்கள். வீண் விரயம் செய்யாதீர்கள்- நிச்சயமாக அவன் (அல்லாஹ்) வீண் விரயம் செய்பவர்களை நேசிப்பதில்லை. (குர்ஆன் : 6:141)

உணவு சாம்ராஜ்யம் 42

(மாதுளை)



குர்ஆனில் 6 பழங்களை இறைவன் குறிப்பிடுகிறான்.
1) ஆலிவ் (சூரா அந் நஹ்ல் 11)
2) திராட்சை (சூரா இஸ்ரா 91)
3 மாதுளை (சூரா அன்ஆம் 99)
4) பேரீத்தம் (சூரா மர்யம் 25)
(5) அத்தி (சூரா தீன் 1)
6) வாழை (சூரா வாகியா 29)
அரபியில் அர்-ரும்மான் என்று அழைக்கப்படும் மாதுளை, குர்ஆனில் மூன்று முறை குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. (6:99 , 6:141 , 55:68)
அவ்விரண்டிலும், (பலவகை) கனிகளும், பேரீச்சையும், மாதுளையுமுண்டு. (குர்ஆன் : 55:68)
அனஸ் ரலியல்லாஹு அன்ஹு அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள் ஒரு முறை ரும்மான் (மாதுளை) பற்றி நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்களிடம் கேட்டேன் அதற்கு அவர்கள் அதில் விதை இல்லாமல் மாதுளை இல்லை என்று கூறினார்கள்
"(ஜன்னா) தோட்டத்தின் மாதுளைப் பழங்களில் ஒன்றிலிருந்து ஒரு சதைப்பகுதி கூட விதை இல்லாத மாதுளை இல்லை " என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாக அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது (அல்-திர்மிதி)"
இதன் கருத்தாவது மாதுளையின் சுளை அதன் விதையை கொண்டு நிரம்பியிருக்கும் எனவே இந்த பழத்தை பொருத்த வரை பழத்தை விதையோடு தான் சாப்பிட வேண்டும் என்பதாகும்
எந்த பழம் அதன் விதையோடு சேர்த்தே சாப்பிடுகிறமாதிரியான அமைப்பில் உள்ளதோ அந்த பழம் அதிக முக்கியத்துவம் பெறுகிறது உதாரணமாக மாதுளை மற்றும் அத்திப்பழம்
அலி ரலியல்லாஹு அன்ஹு அவர்கள் கூறுகிறார்கள் மாதுளை பழம் மற்றும் அதன் உள்பூச்சு (தோலில் உட்பகுதி) சாப்பிடுங்கள் அது இரைப்பையை சுத்தமாக்கும்
இரைப்பை புண்ணை குணமாக்கும் :-
தோலில் உட்பூச்சு என்பது மாதுளை சுளையை சுற்றி இருக்கும் நார் போன்ற இழை அது மாதுளை பழத்தின் உள் தோலுடன் பிண்ணி பிணைந்து இருக்கும் சிலர் இத்தோலை (நாரை) நீக்கி விட்டு வெறும் சுளையை மட்டும் சாப்பிடுவார்கள் ஆனால் இந்த ஹதீஸின் படி அதையும் சேர்த்தே சாப்பிட வேண்டும் என்று வந்துள்ளது
அலி ரலியல்லாஹு அன்ஹு அவர்கள் கூறுகிறார்கள் மாதுளை பழத்தை யார் சாப்பிட்டாலும் அவரின் இதயத்தை அல்லாஹ் ஒளியால் நிரப்புவான்

இதன் பொருள் : மாதுளை பழம் இதயத்திற்கு முக சிறந்த சத்தான உணவாகும் மேலும் ஒளியால் நிரப்புவான் என்பது ஆன்மீகத் தோடு சம்பந்தமுள்ளது அதை பற்றி வேறொரு தலைப்பில் பார்ப்போம்
மாதுளை பழத்தை யார் சாப்பிடுகிறாரோ அவரின் உள்ளத்தை விட்டும் ஷைத்தான் ஓடி விடுகிறான்.
குர்ஆனில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள மற்ற இரண்டு தாவரங்களான பேரீச்சம்பழம் மற்றும் ஆலிவ்களுடன் காணப்பட்டதைப் போல, மாதுளையின் பயன்பாடுகள் ஏராளம். இந்தப் பழம் சத்தானது மற்றும் 65 கலோரி மதிப்பைக் கொண்டுள்ளது. அதன் புரதம் மற்றும் கொழுப்பு உள்ளடக்கம் மிகக் குறைவு, அதே நேரத்தில் இது "சோடியத்தின் வளமான மூலமாகும்,
மேலும் நல்ல அளவு ரிபோஃப்ளேவின், தியாமின், நியாசின், வைட்டமின் சி, கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ளது" (ஃபாரூக்கி, 1997). சிறிது குளிர வைத்து பரிமாறும்போது இது சுவையாக இருக்கும்.

மாதுளம்பழத்துக்கு அயல்நாடுகளில் இன்னொரு பெயர் உண்டு... `சைனீஸ் ஆப்பிள்.' பழங்களிலேயே பழமையானது, சிறந்தது மாதுளம்பழம்தான். உலகெங்கும் 720 வகை மாதுளைகள் உள்ளன.
நீண்டநாள் உடல்நிலை சரியில்லாதவர்கள், தொடர்ந்து ஒரு மாதம் இந்தப் பழத்தைச் சாப்பிட்டுவந்தால், உடலுக்குப் பழைய தெம்பு கிடைத்துவிடும். மருத்துவக் குணங்களும் அழகை அள்ளித்தரும் குணங்களையும்கொண்டது; பிளேக், புற்றுநோய் போன்றவற்றைக் குணமாக்கும் மகத்துவத்தை உடையது.
- உடலில் நைட்ரிக் ஆக்சைட் (Nitric Oxide) என்னும் தனிமம் குறையும்போது, மனஅழுத்தம் ஏற்படும். மாதுளை, நைட்ரிக் ஆக்சைடு அளவை அதிகரிக்கும் தன்மைகொண்டது. இதைச் சாப்பிட்டால், மனஅழுத்தம் குறையும்.
- உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்னர் ஒரு கைப்பிடி அளவு மாதுளைகளைச் சாப்பிட்டால் ரத்த ஓட்டம் சீராகி, உடற்பயிற்சி செய்வதற்கான ஆற்றல் கிடைக்கும்.
- மாதுளையில் உள்ள `எல்லஜிக் அமிலம்' (Ellagic Acid) சூரிய வெப்பத்தால் தோல்களில் ஏற்படும் கருமையையும், தோல் புற்றுநோயையும் தடுக்கும்.
- மாதுளம் விதைகள் நம் தோல்களில் ஏற்படும் காயங்கள் மற்றும் தழும்புகளைக் குணமாக்கும் சக்திகொண்டவை. மாதுளம் பழத்தைச் சாப்பிடுவதாலும், அதன் விதையில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் எண்ணெயை, காயங்களின் மீது தடவுவதாலும் காயம் விரைவில் குணமாகும். அத்துடன் தழும்புகளும் மறையும்.
- மாதுளம்பழச்சாறு தலைமுடியின் வேர்களை உறுதிப்படுத்தும். தலையில் ரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கி, முடிவளர்ச்சியைத் தூண்டும். இதில் இருக்கும் வைட்டமின் மற்றும் தனிமங்கள் முடியைப் பளபளப்பாகவும் அடர்த்தியாகவும் மாற்றுகின்றன.
- தினமும் சாப்பிட்டால், மூளையில் உள்ள நரம்பியல் கடத்திகள் இயற்கையாகவே தன் சக்திகளை அதிகரித்து, மூளையைச் சுறுசுறுப்பாக்கும்; ஞாபகசக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும். அத்துடன் அல்சைமர் மற்றும் மூளைக் கட்டிகள் வராமல் தடுத்து பாதுகாக்கும்.
- வயோதிகத் தன்மையைத் தள்ளிப்போடும் பெரும்பாலான `ஆன்டி ஏஜிங்' சீரம் மாதுளம்பழத்தின் கொட்டைகளில் இருந்துதான் தயாராகிறது. பழமாகச் சாப்பிடும்போது அதைவிட அதிகப் பலன்கள் கிடைக்கும்.
- அயல்நாடுகளில், பிறந்த குழந்தையின் மூளையில் எந்தப் பாதிப்பும் வராமல் தடுப்பதற்கு மாதுளை சிரப்பைத்தான் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கிறார்கள். கர்ப்பிணிப் பெண்கள், தினமும் மாதுளம்பழச் சாறு குடித்துவர, குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி நன்றாக வளர துணைபுரியும்.
- மாதுளை, வயிற்றில் குவிந்துள்ள தேவையற்றக் கொழுப்புகளை நீக்கும் தன்மை உடையது. செரிமானப் பிரச்னைகளைச் சீராக்கி, உடல் எடை குறைவதற்கும், டைப் 2 வகை சர்க்கரைநோயைக் குறைப்பதற்கும் துணைபுரியும்.
- திருமணமான பெண்களுக்கு கருவுறுதலில் பிரச்னை இருந்தால், தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் மாதுளம்பழம் சாப்பிட்டுவரலாம். ஹார்மோன் குறைபாடுகள் நீங்கி, கர்ப்பப்பை ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.
- மெனோபாஸ் காலங்களில் ஈஸ்ட்ரோஜென்னின் உற்பத்தி குறைந்து, மூட்டுவலி மற்றும் எலும்புத் தேய்மானம் அதிகரிக்கும். இது போன்ற காலங்களில் பெண்கள் தினமும் மாதுளம்பழ ஜூஸ் குடிக்கலாம். அது, உடலில் ஈஸ்ட்ரோஜென் உற்பத்தியைத் தூண்டும்; எலும்புகள் வலுப்பெற உதவும்.
- தொடர்ந்து இரண்டு வாரங்களுக்கு மாதுளம்பழச் சாற்றை அருந்தினால், ரத்த அழுத்தம் குறையும்.
- சமீபத்தில் நடந்த ஓர் ஆய்வில், ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட் நிறைந்த மாதுளம்பழத்தை உண்பதால், ஈறுகள் மற்றும் பற்களில் மறைந்திருக்கும் கண்ணுக்குத் தெரியாத கிருமிகள் அழிகின்றன என்பதை நிரூபித்திருக்கிறார்கள் ஆய்வாளார்கள்.
- தினமும் 100 மி.லி மாதுளம்பழச் சாற்றை பருகிவந்தால், ரத்த நாளங்கள் தளர்வடைந்து, அதிக அளவில் ஆக்சிஜனைக்கொண்ட ரத்தம் இதயத்துக்குச் சென்று, இதயம் பலம் பெறும்.
மாதுளையில் உள்ள ஊட்டச்சத்துகள்
(100 கிராம் மாதுளையில்)
கலோரி - 83, வைட்டமின் சி - 17% , வைட்டமின் கே - 14%, கார்போஹைட்ரேட் - 14% , புரதச்சத்து - 14% , பொட்டாசியம் - 6%, இரும்புச்சத்து - 4%, மக்னீசியம் - 3%, கொழுப்பு - 1%, நார்ச்சத்து - 16%
இத்தனை சத்துக்கள் நிறைந்த மாதுளம்பழத்தின் முத்துக்களை தினமும் ஒரு கைப்பிடியாவது சாப்பிடுங்கள். அதிலும் ஹைபிரிட் பழங்களைத் தவிர்த்து நாட்டுப்பழங்களைத் தேர்தெடுங்கள். மாதுளம்பழம் மகத்தானது... இதில் மாற்றுக்கருத்தே இல்லை!

உணவு சாம்ராஜ்யம் 43

(மூளை மற்றும் நரம்பு மண்டலத்துக்கு பலம் தரும் சிறந்த உணவுகள்)

ஆரோக்கியம் என்பது மனம் உடல் இரண்டையும் சார்ந்தே அமைகிறது. இரண்டுமே ஆரோக்கியமாக இருக்கும் போது அன்றாடவாழ்க்கையும் சீராகவே செல்லும்.
நமது உடல் மனம் இரண்டின் ஆரோக்கியத்தையும் தீர்மானிப்பதில் முக்கிய பங்கு உணவு பழக்கம் என்றும் சொல்லலாம். உடலுக்கு வேண்டிய ஊட்டச்சத்துகள் உடல் ஆரோக்கியத்தையும் நம்மை புத்துணர்ச்சியாகவும் வைத்திருக்க வேண்டும். எப்போதும் நம் உடலின் இயக்கத்தை சீராக்கும் மூளை மற்றும் நரம்புமண்டலத்தைச் சீராக செயல்பட வைக்க வேண்டும்..
அந்த வகையில் நம் மூளை மற்றும் நரம்பு மண்டலத்தின் பணிகளை சோர்வில்லாமல் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்கும் உணவு வகைகளைப் பற்றி பார்க்கலாம்.மூளையும் தண்டுவடமும் அதில் இருந்து புறப்படும் நரம்புகளும் புத்துணர்வாக சீராக செயல்படுவது அவசியம். தொடர்ந்து இதை எடுத்துவந்தால் நீங்கள் சோர்வின்றி எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இயங்கி வரு வதை உணரலாம்.
எப்போதும் சோர்வாக இருக்கிறீர்கள் என்றால் மூளைக்கு பலம்தரும் சத்தான உணவுகள்பற்றாக்குறையே காரணமாக இருக்கும். கொடுத்திருக்கும் 10 உணவுகளைத் தவிர்க்காமல் எடுத்துகொள்ளுங்கள். மூளையைப் பலப்படுத்தும் உணவுகளைத் தவிர்க்காதீர்கள்

1) பச்சை இலை காய்கறிகள் :-
காய்கறிகள் எப்போதுமே அதிக சத்துகளை கொண்டிருப்பவை.இவற்றில் வைட்டமின் பி காம்ப்ளக்ஸ், வைட்டமின் சி, ஈ மற்றும் மெக்னீசியம் நிறைந்திருக்கின்றன.
இந்த சத்துகள் நமது நரம்பு மண்டலத்தின் பணியை சீராக வைப்பதில் முதன்மையானவை என்றும் சொல்லலாம். மெக்னீசியம் நரம்புகளை அமைதிப்படுத்த உதவுகிறது. வைட்டன்பி இதயத் துடிப்பு, சுவாசம் மற்றும் செரிமானத்தை எளிதாக்க உதவுகிறது. வைட்டமின் சி மற்றும் ஈ ஆனது நரம்பு மண்டலம் சிறப்பாக செயல்பட துணைபுரிகிறது.

2) மீன் :-
அசைவம் சாப்பிடுபவர்கள் உணவில் அதிகம் மீன் சேர்த்து வரலாம். உடல் ஆற்றலாக செயல்பட கொழுப்பு அமிலங்கள் தேவை. அவை மீன் உணவில் நிறைந்திருக்கிறது. கொழுப்பு அமிலம் குறைவால் நரம்புகளில் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருந்தால் உணவில் மீனை அதிகம் சேர்த்துவரலாம்.
அசைவ உணவு தவிர்ப்பவர்கள் மருத்துவரின் அறிவுரையோடு ஒமேகா 3 மாத்திரைகளை எடுத்துகொள்வது நல்லது. இந்த கொழுப்பு அமிலங்கள் நரம்பு மண்டலம் எவ்வித பாதிப்புமடையாமல் சீரான பணியை மேற்கொள்ள உதவுகிறது.

3) டார்க் சாக்லெட்டுகள் :-
இனிப்பு நிறைந்த சாக்லெட்டுகளை எல்லா வயதினரும் விரும்புவார்கள். சற்றே கசப்பும் மிதமான இனிப்புச்சுவையும் கொண்ட டார்க் சாக்லெட்டுகள் உடலுக்கு நிச்சயம் பலனளிக்க கூடியவை. டார்க் சாக்லெட்ட்ல் இருக்கும் எபிகேட்டச்சின் என்னு ஆன்டி ஆக்ஸிடண்ட் மூளை செல்களைப் பாதுகாக்கிறது. மேலும் இதிலிருக்கும் ஃப்ளாவனோல்ஸ் நினைவுத்திறனை அதிகரிக்கிறது.
டார்க் சாக்லெட் தொடர்ந்து ஒரு துண்டு வீதம் தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் இதயம் மற்றும் மூளை ஆகிய இரண்டயும் பாதுகாத்து அவற்றின் செயல்களை சீராக்குகிறது. உடலில் இரத்த ஓட்டம் மேம்படுகிறது. 70 சதவீதம் கோகோ கலந்த பதப்படுத்தப்பட்ட டார்க் சாக்லெட் உங்களை சோர்வுறாமல் பாதுகாக்கிறது. இதனால் இதயம், மூளை இரண்டுமே பாதுகாக்கப்படுகிறது.

4) புரோக்கோலி :-
அற்புதமான மருத்துவ குணங்களைக் கொண்டிருக்கிறது என்பதை ஆய்வுகளும் நிரூபித்திருக்கின்றன. இதில் வைட்டமின் சி, இ, கே, ஃபோலேட், சல்ஃபோரஃபேன் போன்ற சத்துகளும் அடங்கியுள்ளன.இதில் இருக்கும் வைட்டமின் கே மூளைக்கு வலுவூட்டுவதோடு மூளைத்திறனை மேம்படுத்துகிறது.
மத்திய நரம்பு மண்டலத்தின் செயல்பாட்டை குறையில்லாமல் சரிச்செய்வதோடு அசிட்டைல் கோலினை பாதுகாத்து வய தான காலத்திலும் நினைவுத்திறனை குறையாமல் கூர்மையாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. நரம்பியல் சிதைவுகளால் உண் டாகும் அல்சைமர் என்னும் நோய் மறதி நோய். இதை தடுக்கிறது.

5) முட்டை :-
போஸ்டன் பல்கலைக்கழகம்நடத்திய ஆய்வு ஒன்றில் தினமும் 10 ஆண்டுகளாக முட்டை சாப்பிடும் 1400 பேரின் ஆரோக் கியத்தைக் கண்டறிந்தது. இந்த பெரியவர்களின் நினைவுத்திறன் சிறப்பாக இருந்ததும் கண்டறியப்பட்டது.

முட்டையில் வைட்டமின் பி மற்றும் கோலின் நிறைந்திருக்கின்றன. இவை மூளை செல்கள் மத்தியில் நினைவுத்திறன் மற் றும் தகவல் தொடர்புக்கு காரணமான அசிடைல்கொலினை சிதையாமல் பாதுகாப்பதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

6) சால்மன் :-
மூளை சிறப்பாக இயங்க தேவையான அறிவு ஆற்றலை ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் தருகின்றன. குறைந்த அளவு ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்களை கொண்டிருப்பவர்களின் மூளை மந்தமாக செயல்படுவதாக நியூயார்க் டைம்ஸ் ஜர்னல் நியூராலஜி தெரிவித்துள்ளது.
பிட்ஸ்பர்க் பல்கலைக்கழகம் ஆய்வு ஒன்றை மேற்கொண்டது அதன்படி 25 வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள் ஆறு மாதங்கள் தொடர்ந்து ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்களை உட்கொண்டனர்.இவர்களது மூளையானது துரிதமாக அதிக ஆற்றலுடன் செயல்பட்டது நிரூபிக்கப்பட்டது.

7) அவகேடோ :-
ஊட்டசத்துகள் அதிகம் நிறைந்திருக்கும் பழம் இது. வைட்டமின் பி 6 மற்றும் ஃபோலிக் ஆசிட் நிறைந்திருக்கிறது. மூளை யில் இரத்த உறைவைத் தடுக்க உதவுகிறது. வயதான பிறகுபக்கவாத பிரச்சனைகள் வராமல் உங்களை பாதுகாக்கிறது.
உங்கள் நினைவாற்றலை மேம்படுத்தும் வகையில் செயல்படும் அவகேடோ இதயத்தையும் பாதுகாக்கிறது. நரம்பு மண் டலத்தை வலுப்படுத்துகிறது. வேறு பழங்களுடன் ஒப்பிடும் போது அவகேடோவில் அதிக ஊட்டசத்துகள் நிறைந்திருக்கிறது.
😎பாதாம் :-
உலர் பருப்புகளில் ஒன்றான பாதாம் மூளையின் ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்க உதவுகிறது. இதில் சால்மன் மீன்களை போலவே ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்களும் மூளையைப் பாதுகாக்கும் வைட்டமின் ஈ-யும் நிறைந்திருக்கின்றன. அதனால் தினமும் ஒரு கைப்பிடி அல்லது 10 பாதாம் கொட்டைகளையாவது எடுத்துகொள்ளுங்கள்.

9) பூசணி விதைகள் :-
இதில் மெக்னீசியம், தாமிரம், இரும்பு மற்றும் துத்தநாகம் போன்ற அத்தியாசிய சத்துகள் இருக்கின்றன. அதோடு புரதம், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் இ சத்துகளும் இருக்கின்றன.மெக்னீசியம் இதயம் மற்றும் பக்கவாதத்தை தடுக்கும் ஆற்றலை கொண்டவை. மெக்னீசியத்தின் அளவு குறையும் போது ஒற்றைத்தலைவலி, மனச்சோர்வு, வலிப்பு நோய் போன்ற நரம்பியல் நோய்களை உண்டாக்குகிறது.
மூளையின் செயல்பாடு படிப்படியாக குறையும் போது அல்சைமர் என்னும் மறதி நோய் உண்டாகிறது. மூளையில் சுருக் கங்கள். மடிப்புகள். மூளையின் நினைவுத்திறன் படிப்படியாக குறையும். இந்த குறைபாடு நேராமல் இருக்க பூசணி விதை களைத் தவிர்க்காமல் எடுத்துகொள்வது நல்லது.

10) நட்ஸ் வகைகள்:-
நட்ஸ் வகைகள் உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. ஒரே நாளில் அதிக அளவு சாப்பிடுவதையும் ஒன்றை மட்டுமே சாப்பிடுவதும் நல்லதல்ல. அனைத்து விதமான நட்ஸ்களையும் தினமும் குறிப்பிட்ட அளவு எடுத்துகொள்வது நல்லது என்கிறார்கள் மருத் துவர்கள்.
ஆய்வு ஒன்றில் தினமும் நட்ஸ்வகைகள் எடுத்துகொண்டால் நினைவுத்திறனை அதிகரித்து நரம்பு கோளாறுகள் வராமல் தடுக்கலாம் என்று தெரியவந்தது. மற்றொரு ஆய்வில் தினமும் நட்ஸ் வகைகள் எடுத்துகொண்ட பெண்களின் மூளைத் திறன் சிறப்பாகவும் அவற்றை எடுக்காத பெண்களின் மூளைத்திறனும் நினைவுத்திறனும் குறைந்திருப்பதையும் கண்டறிந்தது.
நட்ஸ் வகைகளில் நல்லகொழுப்புகள், வைட்டமின் ஈ போன்ற சத்துகள் உள்ளன. அனைத்து வகையான நட்ஸ்களையும் எடுக்கும் போது உடலுக்கு வேண்டிய ஊட்டச்சத்தும் சரிவிகிதமாக கிடைக்கிறது. இதனால் மூளையின் செயல்பாடு பாதுகாப்பாக அதிகரிக்கிறது. நட்ஸ் வகைகளில் அக்ருட் தவிர்க்கப்பட கூடாதது. இதில் ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் நிறைந்திருக்கிறது.
ஆரோக்கியமான உடலுக்கு தேவை ஆரோக்கியமாக செயல்படும் மூளையின் ஆற்றல். மூளையும் நரம்பு மண்டலும் சீராக தன் பணியை மேற்கொண்டாலே உடல் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும். மேற்கண்ட இந்த உணவுகள் அனைத்துமே இதை செவ் வனே செய்யும். அதனால் உங்கள் உணவு பட்டியலில் இதையும் தவிர்க்காமல் எடுத்தால் நாள்தோறும் சுறுசுறுப்பாக வளைய வருவீர்கள்.
💜💜💜💜💜💜💜💜💜💜💜💜💜💜💜💜💜
பாதாம் அல்லது பிறகொட்டைகளை கனவில் பார்ப்பது,
இஸ்லாத்தின் கனவு விளக்கவுரையாளரான இப்னு சிரின் (ரஹ்) அவர்களின் கூற்றுப்படி, ஒரு கனவில் ஓடுகளுடன் பாதாம் கொட்டைகளைப் பார்ப்பது சண்டையின் மூலம் அடையக்கூடிய வருமானத்தையும், பரக்கத்தையும் குறிக்கிறது.
•இது அறிவையும், நோய்வாய்ப்பட்ட பிறகு ஆரோக்கியத்தைப் பெறுவதையும் குறிக்கிறது.

ஜபர் மக்ராபி (ரஹ்) அவர்களின் கூற்றுப்படி, ஒரு கனவில் ஓடுகள் இல்லாத பாதாம் பருப்புகளைப் பார்ப்பது செல்வத்தையும் குறிக்கிறது.
ஜாபர் சாதிக் (ரஹ்) அவர்களின் கூற்றுப்படி, பாதாம் இரண்டு காரணங்களுக்காக கனவில் பார்க்கப்படுகிறது. அதாவது மறைந்த செல்வத்தை அடைவது மற்றும் நோயிலிருந்து ஆரோக்கியத்தை அடைவது.
பாதாம் ஓடுகள் ஒருவர் மீது விழுவது போல் கனவு காண்பது அல்லாஹ்வின் கோபத்தையும் வெறுப்பையும் குறிக்கிறது.

இஸ்லாத்தின் படி, பாதாம் சாப்பிடுவது போல் கனவு கண்டால் அது ஒரு மோதலில் இருந்து பணம் சம்பாதிக்கப்படலாம் என்பதைக் குறிக்கிறது.
இனிப்பு பாதாம் சாப்பிடுவது போல் கனவு காண்பவர் அழகான நம்பிக்கையைக் குறிக்கிறது.
கசப்பான பாதாம் சாப்பிடுவது போல் கனவு காண்பது வெளிப்படையான அல்லது உண்மையான கூற்றுகளைக் குறிக்கிறது.
ஒரு பாதாம் மரத்தைக் கனவில் காண்பது ஒரு அந்நியரை அல்லது உங்களுக்குத் தெரியாத ஒருவரைக் குறிக்கிறது. கூடுதலாக, ஒரு கனவில் பாதாம் மரம் என்பது மற்றவர்களுடன் இறுக்கமாகப் பழகும் ஆனால் தனது மனைவி மற்றும் குழந்தைகளிடம் தாராள மனப்பான்மையைக் கொண்ட ஒருவரைக் குறிக்கிறது.
ஒரு கனவில் மரத்திலிருந்து பாதாம் பறிப்பது என்பது கனவு காண்பவருக்கு பணம் கிடைக்கும் என்பதாகும்.
பாதாம் மரத்தின் இலையை சாப்பிடுவது போல் கனவு காண்பது செல்வாக்கு மிக்க ஒருவரிடமிருந்து பணம் பெற்று பரிசைப் பாராட்டுவதைக் குறிக்கிறது.
ஒரு கனவில் பாதாம் மரக் கிளையிலிருந்து உருவாக்கப்பட்ட ஒரு பாதாம் தண்டு நாடு கடத்தலைக் குறிக்கிறது.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 44

(சிறுநீரக நோய் உள்ளவர்கள் சாப்பிட வேண்டிய உணவுகள்!)

"கத்தாதா (ரஹ்) அவர்கள் கூறிய தாவது:
அனஸ் (ரலி) அவர்கள், "நபி (ஸல்) அவர்கள், ஒருவர் நின்றுகொண்டு நீர் அருந்த வேண்டாம் எனத் தடை செய்தார்கள்" என்று கூறினார்கள்.
உடனே நாங்கள், "அவ்வாறாயின் (நின்றுகொண்டு) உண்ணலாமா?" என்று கேட்டோம்.
அதற்கு அனஸ் (ரலி) அவர்கள், "அது அதைவிட மோசமானது; அருவருப்பானது" என்று கூறினார்கள்.
அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்:
உங்களில் யாரும் நின்றுகொண்டு அருந்தவேண்டாம். யாரேனும் மறந்து(போய் நின்று கொண்டு அருந்தி)விட்டால் அவர் வாந்தி எடுத்துவிடட்டும்! . இதை அபூஹுரைரா (ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள்.
ஏனெனில் அப்படி குடிப்பதால் சிறுநீரகம், இரைப்பை குடல் பாதை போன்றவை பாதிக்கப்படுவதோடு, ஆர்த்திரிடிஸ் அபாயம் உள்ளதாம்.
நின்று கொண்டே தண்ணீரைக் குடிக்கும் போது, நீரானது குடலில் நேராக பாய்வதோடு, குடல் சுவற்றை வேகமாக தாக்குகிறது. இப்படி தாக்குவதால் குடல் சுவர் மற்றும் இரைப்பை குடல் பாதை முழுவதும் பாதிக்கப்படும்.
இப்படியே நீண்ட நாட்கள் நின்றவாறு நீரைக் குடித்து வந்தால், இரைப்பை குடல் பாதையின் மீள்தன்மை அதிகரித்து, அதனால் செரிமான பாதையில் செயல் பிறழ்ச்சி ஏற்படக்கூடும்.
சிறுநீரக பாதிப்பு தண்ணீரை நின்றவாறோ அல்லது நடந்தவாறோ குடித்தால், சிறுநீரகங்களின் வடிகட்டும் செயல்முறை குறைந்துவிடும். இப்படி சிறுநீரகத்தின் செயல்முறை பாதிக்கப்பட்டால், அதனால் சிறுநீரங்கள், சிறுநீர்ப்பை அல்லது இரத்தத்தில் நச்சுக்கள் அப்படியே தங்கி, அதனால் சிறுநீரகம் மற்றும் சிறுநீர்ப்பை தொடர்பான நோய்களின் தாக்கம் அதிகரிக்கும் வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது. ஆனால் அதுவே உட்கார்ந்து குடித்தால், நீரானது உடலின் அனைத்து இடங்களிலும் நுழைந்து நச்சுக்களை அடித்துக் கொண்டு சிறுநீரகங்களுக்கு கொண்டு சென்று, நச்சுக்களை உடலில் இருந்து முறையாக வெளியேற்றிவிடும்
மனிதன் உயிர்வாழ அவசியமான உறுப்புகள் ஒன்று மட்டும் போதும் என்றாலும், உபரி உள்ளுறுப்புகளுடன் படைத்திருக்கும் இறைவனின் அன்பு அளவற்றதுதானே!
சிறுநீரகங்கள் படைத்து உபரியாக இன்னொரு சிறுநீரகத்தைத் துணைக்குப் படைத்து உயிர்காக்கக் வைத்துக் கொண்டிருக்கும் படைப்பாளர்களிளெல்லாம் மேலான படைப்பாளன் அல்லாஹ்வின் எல்லையில்லா அன்பை உணரலாம்.
“நாம் ஒவ்வொரு பொருளையும் நிச்சயமாக (குறிப்பான) அளவின்படியே படைத்திருக்கிறோம்” (54:49) என்று கூறுகிறான்
💜💜💜💜💜💜💜💜💜💜💜💜💜💜💜💜💜
சிறுநீரகம் உடலின் கழிவுப் பொருட்களை அகற்றி ஆரோக்கியத்தை உறுதி செய்யக் கூடிய ஒரு உறுப்பு. சிறுநீரக நோய் உள்ளவர்கள், சாப்பிடுவதையும், குடிப்பதையும் தொடர்ந்து கண்காணிக்க வேண்டும். ஏனென்றால் சிறுநீரகம் கழிவுப் பொருட்களை அகற்ற முடியாமல் போகும். பின்னர் டயாலிசிஸ் நிலைமைக்கு கொண்டு சென்றுவிடும்.

ஒவ்வொருவரும் வெவ்வேறு ஊட்டச்சத்து தேவைகளை கொண்டிருப்பார்கள். இங்கே தரும் தகவலை ஒரு வழிகாட்டியாக மட்டுமே பயன்படுத்தவும். சிறுநீரகத்திற்கு ஏற்ற பிரத்யேக உணவுத் திட்டத்தை உருவாக்க சிறுநீரக மருத்துவர் அல்லது உணவியல் நிபுணரின் ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.
சிறுநீரகத்திற்கு ஏற்ற உணவுத் திட்டம் உங்கள் சிறுநீரகங்களை அதிக சேதத்திலிருந்து பாதுகாக்க உதவும் உணவு முறை. இவை பொட்டாசியம் போன்ற சில தாதுக்கள் உங்கள் உடலில் அதிக அளவு சேராமல் இருக்க உதவும். இதன் மூலம் சிறுநீரகம் பாதுகாக்கப்படும். மேலும் இந்த உணவு முறை உயர் ரத்த அழுத்தம் மற்றும் நீரிழிவு நோயைக் கூட கட்டுப்படுத்துகிறது.

அதிகப்படியான புரதம் உங்கள் சிறுநீரகங்களுக்கு அதிகம் வேலை தந்து, அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். உடல் புரதத்தைப் பயன்படுத்தும் போது, சிறுநீரகத்தால் வடிகட்ட வேண்டிய கழிவுப்பொருட்களை உருவாக்கும். உங்கள் உடல் அளவு, வேலை மற்றும் ஆரோக்கியத்தைப் பொறுத்து சாப்பிட வேண்டிய புரதத்தின் அளவு மாறும். உதாரணமாக முழு முட்டை மற்றும் தோல் இல்லாத சிக்கன் போன்ற குறைந்த கொழுப்பு கொண்ட புரதங்களை சாப்பிடலாம்.

கொழுப்பு சத்து உடலுக்கு ஆற்றலை வழங்கும். உணவில் இருக்கும் சில வைட்டமின்களை உட்கிரகிக்க பயன்படும். எனவே உடலுக்கு கொஞ்சம் கொழுப்பு தேவை. ஆலிவ் எண்ணெய் போன்ற ஆரோக்கியமான கொழுப்புகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
அதிகப்படியான கார்போஹைட்ரேட்டுகள் எடை அதிகரிக்க வழிவகுக்கும். சிறுநீரக நோய் இருந்தால், முழு தானியங்கள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் போன்ற ஆரோக்கியமான கார்போஹைட்ரேட்டுகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது நல்லது. சர்க்கரை, தேன், சாக்லேட்டுகள், குளிர்பானங்கள் ஆகியவை ஆரோக்கியமற்ற கார்போஹைட்ரேட்டுகள்.

கலோரிகள் நமது உடலுக்கான எரிபொருள். உணவில் உள்ள புரதம், கொழுப்பு மற்றும் கார்போஹைட்ரேட்டுகளிலிருந்து கலோரிகள் கிடைக்கின்றன. உங்கள் வயது, பாலினம், உடல் அளவு மற்றும் வேலை செய்யும் விதத்தைப் பொறுத்து எவ்வளவு கலோரிகள் தேவை என்பது மாறுபடும். எடை குறைவாக இருப்பவர்களுக்கு குறைந்த கலோரி உணவுகள் போதும். உங்களுக்கேற்ற கலோரி சார்ட்டை உருவாக்க டயட்டீஷியனை அணுகவும்.
உப்பு (சோடியம்) கிட்டத்தட்ட அனைத்து உணவுகளிலும் காணப்படும் கனிமம். நமது உடல் வேலை செய்ய இது முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. உணவில் இயற்கையாக காணப்படும் சோடியத்தின் அளவு உங்கள் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க போதுமானது. ஆனால் பேக்கேஜ் செய்யப்பட்ட உணவுகளை சாப்பிடுவதும், உணவுகளில் உப்பு சேர்ப்பதும் கெடுதல் தரும்.
அதிகப்படியான சோடியம் தாகத்தை உண்டாக்கும். இது உள்ளுறுப்புகளில் வீக்கத்தையும், ரத்த அழுத்தத்தையும் அதிகரிக்கும். சிறுநீரகங்களை மேலும் சேதப்படுத்தும்.
சமைக்கும் போது சுவைக்காக மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துங்கள். உப்பு சேர்க்க வேண்டாம்.
சிறுநீரக நோய் இருந்தால், உங்கள் உணவுத் திட்டத்தில் பொட்டாசியத்தின் அளவைக் குறைக்க வேண்டும். வெள்ளை அரிசி, ஆப்பிள், க்ரான்பெரி, திராட்சை, அன்னாசிப்பழம், ஸ்ட்ராபெர்ரி, காலிஃபிளவர், வெங்காயம், மிளகுத்தூள், முள்ளங்கி, கீரை, வெள்ளை ரொட்டி, மாட்டிறைச்சி மற்றும் கோழி ஆகியவற்றில் பொட்டாசியம் குறைவாக உள்ளது.
வாழைப்பழம், ஆரஞ்சு, உலர் திராட்சை, உருளைக் கிழங்கு, தக்காளி, பீன்ஸ், அவகேடோ, பிரவுன் அரிசி, நீர்ப்பழங்கள். இவற்றை சிறுநீரக நோய் உள்ளவர்கள் தவிர்க்க வேண்டும்.
ஆஸ்திரேலியாவின் ஃபிளிண்டர்ஸ் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த தொற்றுநோயியல் நிபுணர் ஜாக்குலின் ஸ்டீபன்ஸ் இது தொடர்பாக சில விஷயங்களை தெளிவுபடுத்தினார். பெரும்பாலானவர்கள் கிரான்பெர்ரி உண்ணும்போது தொற்று பாதிப்பு குறைய தொடங்கியது என்றார். மீண்டும் மீண்டும் சிறுநீர் பாதை நோய்த்தொற்று ஏற்படும் பெண்களுக்கு அந்த நோய் உருவாகும் ஆபத்து குறைக்கப்பட்டதாகவும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்தனர். குழந்தைகளுக்கும் பயனுள்ளது.

குறிப்பு :- உலக சிறுநீரக தினமாக இந்த 2025 ஆம் ஆண்டில் மார்ச் மாதத்தில் 13 ஆம் நாளான இன்று கடைபிடிக்கப்படுகிறது

உணவு சாம்ராஜ்யம் 45

(இதய நோயாளிக்குரிய உணவுகள்)

(இமாம் கஜ்ஜாலி ரஹ் அவர்கள் சொல்கிறார்கள் " இதயம் என்றால் நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள் மனித உடலின் வலது பாகத்தில் 450 கிராம் எடையளவில் மென்மையாக இருக்கிற ஒரு சதைத்துண்டு தான் இதயம் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா
அந்த சத்தைதுண்டைச் சார்ந்திருக்கிற "அகல்" என்கிற அறிவு "நப்ஸ்" என்கிற மனது, பிக்ர் என்கிற சிந்தனை அனைத்தையும் உள்ளடக்கியது தான் இதயம் என்கிறார்கள்.
இமாம் கஜ்ஜாலியின் நோக்கம் என்ன வென்றால் மக்கள் இதயத்தை பாதுகாப்பது என்று திட்டமிடுகிறது 450 கிராம் சதையை பாதுகாப்பது என்று மட்டும் சிந்திக்காமல் அது சார்ந்து நிற்கிற அனைத்தையும் பாதுகாப்பது என்று சிந்திக்க வேண்டும் என்று அறிவுறுத்துவதாகும்)

💜💜💜💜💜💜💜💜💜💜💜💜💜💜💜💜💜

இதயம் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் உடல் முழுமையும் ஆரோக்கியம் பெறும். உங்களுக்கு பிடித்த உணவுகளே உங்களின் இதயம் காக்கும் தோழனாகவும் இருக்கலாம். உங்கள் உணவில் இதயத்துக்கு நன்மை செய்யும் உணவுகளை சேர்ப்பது அவசியம்.
அமெரிக்க இதய சங்கமானது இதயத்தின் நன்மைக்கு பரிந்துரைக்கும் உணவுகள் முழு தானியங்கள், கொட்டைகள், பருப்பு வகைகள், அசைவத்தில் மீன், கோழி மற்றும் குறைந்த கொழுப்புள்ள பால் போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் உங்கள் இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துகொள்ள முடியும் என்று அறிவுறுத்துகிறது.
இதய மருத்துவர்கள் தங்களது ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்க தங்கள் சமையலறையில் வைத்திருக்கும் முக்கியமான ஐந்து பொருள்கள் குறித்து பார்க்கலாம்.
1) ஆலிவ் எண்ணெய் :-
ஆலிவ் எண்ணெய் ஆரோக்கியமானது என்பதால் அது சமையலுக்கு பயன்படுத்த பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. ஆலிவ் ஆக்ஸிஜனேற்றம் நிறைந்தவை. குறைவான கலோரி கொண்டவை. இதில் ஆரோக்கியமான மோனோ அன்சாச்சுரேட்டட் கொழுப்புகள் நிறைவாக கொண்டிருக்கிறது. இவை உடலில் இருக்கும் கெட்ட கொழுப்பை குறைக்க செய்கிறது. அதே நேரம் நல்ல கொழுப்பின் அளவை அதிகரிக்கவும் செய்கிறது. இதனால் இதய நோய் அபாயத்தை குறைக்க செய்கிறது என்கிறார் நியூயார்க் நகரத்தில் இருக்கும் கார்டியாலஜிஸ்ட் சத்ஜித் புஷ்ரி. தினமும் அரை தேக்கரண்டி ஆலிவ் எண்னெய் எடுத்துகொண்டவர்களுக்கு இதய நோய்களுக்கான ஆபத்து 15% குறைவாகவும். கரோனரி இதய நோய்க்கு 21% குறைவான ஆபத்தும் இருப்பதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளார்கள். தினசரி உணவில் சிக்கன் மற்றும் பாஸ்தாவில் ஆலிவ் எண்ணெயை சேர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள்.
2) சால்மன் மீன் :-
புளோரிடாவில் அவெஞ்சுரா இதய மையத்தின் இதய நோய் நிபுணரான லியோனார்ட் பியான்கோ என்பவர் தன்னுடைய வீட்டில் சால்மன் என்பது பிரதான உணவு என்கிறார். இது இதய நோயாளிகளுக்காக நான் பரிந்துரைக்கும் முக்கியமான உணவு என்கிறார். மேலும் சால்மன் மீன் உங்களுக்கு பிடிக்கவில்லையெனில் நீங்கள் வேறு கடல் உணவுகள் அல்லது கொழுப்பு நிறைந்த ஒமேகா -3 அடங்கியுள்ள மீன்களை எடுத்துகொள்ளலாம்.
அவை இதய ஆரோக்கியத்துக்கு நன்மை செய்ய கூடியவை. ஆய்வுகளின் படி ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் அதிகம் உள்ள உணவுகள் நாள்பட்ட அழற்சியை குறைக்கிறது. இதனால் இதய ஆபத்து காரணங்கள் குறைவதாகவும் சொல்கிறார்.
கூடுதலாக அவர் சொல்வது வாரத்துக்கு இரண்டு முறை சால்மன் மீனை ஓவனில் வேக வைத்து சாப்பிடலாம். இது இதய ஆரோக்கியமாக வைக்க உதவும் ரெசிபி ஆகும். இது இரத்த அழுத்தம் மற்றும் மொத்த கொழுப்பை குறைப்பதால் பக்கவாதம் மற்றும் இதய செயலிழப்பு ஆபத்து குறைவதை நீங்கள் உணரலாம் என்கிறார்.
சால்மன் புரதம் நிறைந்த மீன் சிறந்த மூலம். இது ஒமேகா- 3 கொழுப்பு அமிலங்களால் நிறைந்துள்ளது. அமெரிக்கன் ஹார்ட் அசோசியேஷன் இதய ஆரோக்கியத்தின் நன்மைகளுக்காக வாரத்தில் இரண்டு முறை சால்மன் மற்றும் பிர ஒமேகா -3 நிறைந்த உணவுகளை சாப்பிட அறிவுறுத்துகிறது.
3) இலை கீரைகள் :-
இலை கீரைகள் மற்றும் இலை காய்கறிகள் நார்ச்சத்து நிறைந்தவை. இதய நோய் தடுப்புக்கு உதவக்கூடிய ஃபோலேட் எனப்படும் முக்கியமான வைட்டமின் பி கொண்டவை. காலே, சாலட் கீரைகள் சுவிஸ் சார்ட் ,காலார்ட்ஸ் போன்றவற்றை உணவில் சேர்ப்பதன் முலம் நீங்கள் இதயத்தை பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க முடியும்.இவை இதயத்துக்கு நன்மை பயக்கும் ஃபைபர், வைட்டமின் ஏ, ஆன் டி ஆக்ஸிடண்ட்கள், லுடீன் மற்றும் ஜீயாக்சாண்டின் கொண்டுள்ளது.
இதை நீங்கள் சூப் செய்தோ, சாலட் வகைகளில் நறுக்கி சேர்த்தோ, சாண்ட்விச் போன்றவற்றில் உள்ளே வைத்தோ முட்டைகளிலோ கூட சேர்த்து சாப்பிடலாம் என்கிறார் டெக்சாஸைச் சேர்ந்த இதய நோய் நிபுணரும் அமெரிக்கன் ஹார்ட் அசோசியேஷன் தன்னார்வலருமான ஜான் ஆஸ்போர்ன்.
எளிமையாக கிடைக்க கூடிய இவை இதயத்துக்கு பாதுகாப்பும் அளிக்கும் என்பதால் எப்போதும் உங்கள் உணவில் சேர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

4) பீன்ஸ் வகையறாக்கள் :-
பீன்ஸ் வகைகள் இலைகளை போன்றே பீன்ஸும் இதயத்துக்கு நன்மை செய்பவை. ஃபோலேட், ஆக்ஸிஜனேற்றிகள், மெக்னீசியம் போன்றவற்றை உள்ளடக்கியுள்ளது. இது ரத்த அழுத்தத்தை குறைக்க செய்யும்.
ஜான் ஆஸ்போர்ன் தன்னுடய உணவுகளில் இயன்றவரை பீன்ஸ் வகைகளை சேர்ப்பதாக தெரிவித்துள்ளார். இது இறைச்சி மற்றும் கொழுப்புகள் அடர்த்தியானவற்றை குறைக்க உதவுதாக தெரிவித்துள்ளார். பீன்ஸ் மலிவானது. இதை சூப், சாலட்கள் போன்றவற்றில் சேர்த்து எடுக்கலாம்.வேக வைத்து ஒரு கப் அளவு சாப்பிட்டாலும் போதுமானது.
இலை கீரைகள் மற்றும் பீன்ஸ் இரண்டுமே கலோரிகள் குறைவாகவும், நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் மற்றும் பைட்டோநியூட்ரியன்கள் அதிகமாகவும் கொண்டுள்ளது. இது சத்தானது என்பதால் கொழுப்பின் அளவை குறைக்கவும், இரத்த அழுத்தத்தை பாராமரிக்கவும் இதய நோய் மற்றும் பக்கவாதம் உண்டாக்கும் அபாயத்தையும் குறைக்க செய்கிறது.
5) கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள் :-
பழங்கள், காய்கறிகள் போலவே அடிக்கடி கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள் உட்கொள்வதும் உடலுக்கு ஊட்டச்சத்தை கொடுக்கும். அதனால் தான் நான் எப்போதும் ஆளி, சியா, பாதாம், அக்ரூட் பருப்புகள் போன்றவற்றை ஓட்ஸ் கலவையோடு எடுத்துகொள்கிறேன் என்கிறார் மினசோட்டாவின் மினியபோலிஸில் இருக்கும் ஸ்டெப் ஒன் ஃபுட் தலைமை மருத்துவ அதிகாரியும் நிறுவனருமான எலிசபெத் க்ளோடா.
நட்ஸ் மற்றும் விதைகள் இதய ஆரோக்கியமான ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள், நோயை எதிர்க்கும் ஆக்ஸிஜனேற்றிகள் மற்றும் கொழுப்பை குறைக்கும். தினசரி இரண்டு வேளையாவது இதை உங்கள் உணவில் சேருங்கள். ஓட்ஸ் கலவையுடன் சியா விதைகள், நட்ஸ் வகைகள் சேர்ப்பது உங்கள் இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த செய்யும்.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 46

(கணையத்தை (pancreas) பாதுகாக்கும் உணவு முறைகள்)

"நமக்கு ஏற்படும் நோய்கள் இறைவனின் சோதனையாலும்
ஏற்படுகிறது. அதை பொறுமையாலும் துஆவின் மூலமும்
எதிர் கொள்ளவேண்டும்.
மனிதர்களின் அலட்சியம் :-
அன்றியும் தீங்கு வந்து உங்களை அடைவதெல்லாம், அது உங்கள்
கரங்கள் சம்பாதித்த (காரணத்)தால் தாம், எனினும்,
பெரும்பாலானவற்றை அவன் மன்னித்தருள்கின்றான்(குர்ஆன் : 42:30)
நோய்க் காரணிகளில் ஒன்று மனிதர்களின் அலட்சியப் போக்காகும்.
உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்களை உட்கொள்வது, தமக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் காரியங்களை செய்வது, வயிறு நிரம்ப
சாப்பிடுவது போன்றவையாகும்.
தமிழில் 'அளவுக்கு மீறினால் அமிர்தமும் நஞ்சு' என்று சொல்வார்கள். அது போல எதையும் அளவோடு எடுத்துக் கொண்டால் எந்த
பிரச்னையும் இல்லை.
அல்லாஹ் திருமறை குர்ஆனில்
உண்ணுங்கள், பருகுங்கள்; எனினும் வீண் விரயம் செய்யாதீர்கள். ஏனெனில் அல்லாஹ் அளவு கடந்து (வீண்) விரயம் செய்பவர்களை நேசிப்பதில்லை. (குர்ஆன் : 7:31)
மீந்த உணவுகளை கீழே கொட்டுவது மட்டும் வீண் விரயமல்ல;
தேவையில்லாமல் அதை வயிற்றில் கொட்டுவதும் தான்!

கீழே கொட்டுவதால் விரயம் மட்டும் தான். ஆனால், வயிற்றில் கொட்டுவதால் நோயும்,பாவங்களும் சேர்ந்து நம்மை ஆட்டிப் படைக்கிறது.
நபிகள் நாயகம் ஸல் அவர்கள் கூறினார்கள். "நிரப்பப்படும் பாத்திரங்களில் மிகக் கெட்டது வயிராகும""

💜💜💜💜💜💜💜💜💜💜💜
நாம் பலவித உண்ணாவிரத முறைகளை பார்த்துள்ளோம்.
சூரிய உதயத்தில் எழுந்து விடுங்கள். எழுந்த அரை மணி நேரத்திற்குள் சாப்பிடுங்கள்.
ஒரு ஜப்பானிய விஞ்ஞானி உணவு முறையில் சில விதிகளை பின்பற்றினால் ஆரோக்கியமாகவும், இளமையாகவும் இருக்கலாம் என கூறுகின்றார். இதற்காக நோபல் பரிசினையும் 2016-ல் பெற்றுள்ளார்.
நாம் கொஞ்ச நேரம் உண்ணா விரதம் இருந்தால் நம் உடலில் உள்ள செல்கள் பழையனவற்றினை கழித்து புதுமை பெற்று விடுகின்றன. இதனை தானியங்கி என்பர் இதற்கு நாம் என்ன செய்ய வேண்டும். உணவு நேரத்தில் சிறிது மாற்றம் செய்ய வேண்டும். அவ்வளவுதான்.
நாம் பலவித உண்ணாவிரத முறைகளை பார்த்துள்ளோம். அதுபோல் இதுவும் எளிய முறைதான். இந்த முறைக்கு டயட் வின்டோஸ் என்று பெயர். உதாரணமாக ஒருவர் காலை 8 மணிக்கு காலை உணவு உட்கொள்கின்றார். பின் மதியம், நடு நடுவே என்று தொடர்ந்து இரவு உணவினை 8 -10 மணிக்கு முடிக்கின்றார் என்றால் இந்த உணவு ஜன்னல் 12-14 மணி நேரம் வரை உள்ளது.
2017-ல் ஒரு ஆய்வு நடத்தினார்கள். அதன்படி காலை 8 மணி முதல் இரவு 8 மணி வரை உணவு உட்கொண்டவர்கள் சற்று குறைந்த ஆரோக்கியத்துடன் இருந்தார்கள்.
யாரைவிட குறைவாக உள்ளது தெரியுமா? காலை 8 மணிக்கு உணவினை உண்டு பின் மதியம் 2 மணிக்குள் உணவினை முடித்துக் கொள்பவர்கள். இதற்கு பின் தேவையான பொழுது நீர் மட்டுமே அருந்துவார்கள்.
இத்தகையோரின் ஆரோக்கியம் அநேக நோய்களில் இருந்து பாதுகாக்கப்பட்டு இவர்கள் ஆரோக்கியத்துடனும், இளமையுடனும் இருக்கின்றனர் என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.
உண்ணும் நேரம் என்பதனை சற்று சுறுக்கும்பொழுது ஆரோக்கியம் கூடுவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இதனை வளரும் குழந்தைகள் கர்ப்பகாலம், குழந்தைக்கு பால் கொடுக்கும் காலம் போன்றவற்றில் செய்ய வேண்டாம்.
குறிப்பிட்ட நோய் பாதிப்பு உடையவர்கள் மருத்துவர் ஆலோசனை பெற்று அதனை பின்பற்றவும்.
நல்ல ஆரோக்கியத்தில் இருக்கும் நடுத்தர வயதினர் இதனை பின்பற்றுவது ஆரோக்கியத்தினைக் கூட்டும்.
இதனை முதலில் மாலை 6 மணி முதல் காலை 6 மணி வரை, பின்பு காலை 8 மணி வரை என நாமே சரி செய்து கொள்ளலாம்.

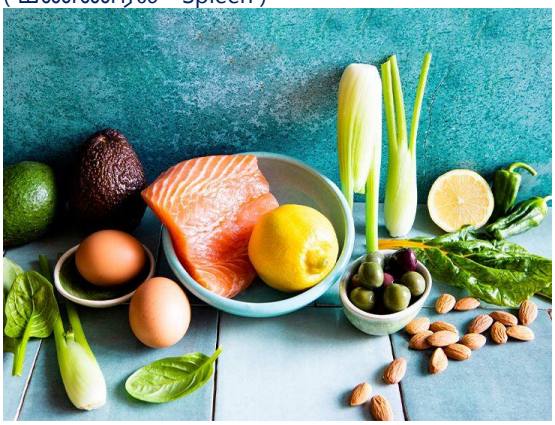
90 சதவீதம் கிட்னி பழுதாகும் வரை அறிகுறி இல்லாமல் இருக்கலாம்- மருத்துவர் எச்சரிக்கை
இரவு தூங்கும் நேரம் நாம் இயற்கையாகவே உண்ணாமல் தான் இருக்கின்றோம். ஆனால் தூங்க செல்லும் வரை ஓயாமல் உண்கின்றோம். இரவு நேரம் சென்று உண்ணும்பொழுது உடலின் செயல்கள் கடிகாரம் போன்று செயல்படாமல் சற்று தன் கட்டுப்பாட்டினை இழக்கின்றது.
இரவு அதிக நேரம் விழிப்பதும், உண்ணுவதும், கார்டிஸால் ஹார்மோனை அதிகப்படுத்தி விடுகின்றது. எனவே தான் காலையில் சோர்வாக கார்டிஸால் அளவு குறைந்து எழுகின்றோம். இதனால் சர்க்கரை நோய், உடல் பருமன், மனச் சோர்வு என பல தாக்குதல்கள் வருகின்றன.
எனவே தான் சூரிய உதயத்தில் எழுந்து விடுங்கள். எழுந்த அரை மணி நேரத்திற்குள் சாப்பிடுங்கள். எழுந்த 2-3 மணி நேரத்திற்குள் வேலை செய்யலாம். காலை உணவினை விட மதிய உணவு குறைவாக இருக்க வேண்டும். இரவு உணவினை 4 மணிக்குள் முடித்துவிட வேண்டும் என்று அறிவுறுத்துகின்றனர்.
இதை படித்த உடனேயே பலரும் மயக்கம் போட்டு விழுந்து விடுவர். ஆரம்பத்தில் இப்படி செய்யாமல் மெதுவாக நேரத்தினை சரி செய்து கொள்ளலாம். எடை நன்கு குறையும். ஆரோக்கியம் கூடும். இம்முறையில் எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் தண்ணீர் குடிக்கலாம். தண்ணீர் கட்டாயம் குடிக்கவும் வேண்டும்.
இரவில் 7 மணி அளவில் பசி இருந்தால் சிறிதளவு காய்கறி சாலட் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நாளடைவில் இது சரியாகி விடும். தூக்கம், நல்ல மனநிலை இவை இருக்கும்.

கணையம் என்று சொல்லப்படும் ஜீரண மண்டலத்தின் முக்கிய உறுப்பு ரத்தத்தில் சர்க்கரை உணவினை சீராக வைக்க உதவுகின்றது. செரிமானத்திலும் இதன் பங்கு அதிகம் உண்டு. இதனைப் பற்றி சில முறைகள், பல முறைகள் நாம் படித்து அறிந்து கொண்டுள்ளோம். இப்படிப்பட்ட கணையத்தினைக் காப்பதற்கும் நம் வீட்டிலேயே எளிதான உணவுகள் உள்ளன. அவற்றினையும் அறிந்து கொள்வோம்.
மஞ்சள் வீக்கத்தினைக் குறைக்க வல்லது. கணையத்தில் ஏற்படும் எரிச்சல் உணர்வினை நன்கு குறைக்கக் கூடியது. உணவில் மஞ்சள் சேர்ப்பது நமது பழக்கம்தான் என்றாலும் மஞ்சள் பால், சுடுநீரில் ¼ டீஸ்பூன் மஞ்சள் கலந்து குடிப்பது போன்றவை பழக்கத்தில் உள்ளன. இதனைப் பற்றி அலோபதி அல்லது ஆயுர்வேத மருத்துவர் மூலம் கேட்டு அவரவர் உடலின் தன்மைக் கேற்ப எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.
பூண்டு- இதனையும் உணவினில் சேர்த்துக் கொள்கின்றோம். பூண்டு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியினை ஏற்படுத்தும். மேலும் உடலின் அனைத்து உறுப்புகளின் சிசுக்களையும் சீர்படுத்தும்.
பசலை கீரை- இதில் உள்ள இரும்பு சத்து வீக்கத்தினைக் குறைக்க வல்லது. வைட்டமின்-பி சத்து கிடைக்கின்றது. புற்று நோய் பாதிப்பினை வெகுவாய் குறைக்கும் திறன் கொண்டது.

இதே போன்று புரோகலி, காலிபிளவர் போன்றவை புற்று நோய் பாதிப்பினை குறைக்கும் சக்தி கொண்டவைகள் ஆகும்.
பொதுவில் கொட்டை வகை உணவுகள் மூளையினை காக்கும் என்பர். தக்காளி இருதயத்திற்கு நல்லது அது போன்று சர்க்கரை வள்ளி கிழங்கு கணைய புற்று நோய் பாதிப்பினை 50 சதவீதம் வரை குறைக்க வல்லது. மது, புகை இல்லாது இருக்க வேண்டும். தேவையான அளவு நீர் குடிக்க வேண்டும். இவற்றினை கடைபிடிப்பது எளிது தானே. செயல்படுத்துவோம்
கல்லீரல்- என்றாலே பாதுகாப்பிற்காக மஞ்சள், துளசி, இஞ்சி, ஜீரகம், தனியா, புதினா இவைகளின் சில கலவைகளை மாறி மாறி சேர்த்து டீ வைத்துக் குடிக்கலாம். சமைத்து உண்ணலாம். முள்ளங்கி, முள்ளங்கி இலை, முட்டைகோஸ், புரோகலி போன்றவற்றினை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.
எண்ணையில் தயாரான உணவுகளை தவிர்த்து விடுங்கள். கல்லீரல் நன்றாக இருக்கும்.
சர்க்கரை உணவினை தவிருங்கள் என்பது மருத்துவ உலகின் மந்திரம் ஆகி விட்டது. இதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகளை தவிர்க்க வேண்டும் என்பதனாலேயே அதிகம் வலியுறுத்தப்படுகின்றது. சில அறிகுறிகளும் நாம் கூடுதல் சர்க்கரை எடுத்துக் கொள்கின்றோம் என்பதனைக் காட்டும். அவற்றினைப் பற்றியும் அறிந்து கொள்வோம்.

திடீரென உங்களால் நடைபயிற்சி செய்ய முடியவில்லை. வீட்டில் நடப்பது கூட கடினமாக இருக்கின்றதா? காரணம் வலி என்கின்றீர்களா? உள்ளே வீக்கம் ஏற்பட்டுள்ளதன் அறிகுறியே இந்த வலி.
உங்கள் உணவில் அதிக சர்க்கரை இருந்தால் வீக்கம் ஏற்படுகின்றது. இதன் விளைவாக மூட்டுவலி, கண்ணில் புரை, இருதய நோய், மறதி, சுருங்கிய சருமம் என பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.
உணவில் சர்க்கரை உணவுகளை தவிர்ப்பது மட்டும் இல்லாமல் அதிக மாவு சத்து உணவுகளையும் தவிர்த்து விடுங்கள். முழு தானியம், புரதம், நல்ல கொழுப்பு, பச்சை காய்கறிகள், பப்பாயா, கொய்யா (முழுமையாய் கனியாதது) எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு பழங்களை வெட்டி உண்ண பழங்குகள். (எலுமிச்சை தவிர்த்து) உடனடி வலி வீக்கங்கள் குறையும். பெரிய பாதிப்புகளும் தவிர்க்கப்படும்.

அதிக சர்க்கரை உணவானது மேலும் மேலும் அதனையே உண்ணத் தூண்டும். அப்படி தோன்றும் போது ஓரிரு துண்டு பப்பாயா அல்லது கொய்யா எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இனிப்பு வகை உணவுகள் இருக்கும் இடத்தில் இருந்தே ஓடி விடுங்கள்.
சர்க்கரை நோய் சத்தம் போடாமல் நன்கு பரவிக் கொண்டு வரும் ஒரு பாதிப்பு ஆகும். எந்தவித அறிகுறிகளும் இல்லாமல் ஒருவரின் உடலில் புகுந்து திடீரென அதிக பாதிப்பினைக் கூட வெளிப்படுத்தலாம். பெற்றோர் இருவருக்கும் சர்க்கரை நோய் பாதிப்பு என்றாலும் அல்லது ஒருவருக்கு இருந்தாலும் கூட அவர்களது பிள்ளைகளுக்கு கூடுதல் கவனம் எடுத்து கொள்ள வலியுறுத்தப்படுகின்றது.
இதன் மூலம் அனைவருக்குமே வாழ்க்கை முறை மாறுதல்கள் அறிவுறுத்தப்படுகின்றது. இருப்பினும் சர்க்கரை நோய் கை எட்டும் தூரத்தில் என்ற பாதிப்பு ஏற்படும் போது அதன் அறிகுறிகளை அறிந்து கொள்வதும் நல்லதே

உணவு சாம்ராஜ்யம் 47
(மண்ணீரல் - Spleen)

மண்ணீரல் என்பது வயிற்றின் மேல் பகுதியின் இடது பக்கத்தில் அமைந்துள்ளது. அதாவது கல்லீரலுக்கு அருகில் இருக்கிறது. நிணநீர் உறுப்புகளில் மிகப் பெரிய உறுப்பு மண்ணீரல்தான்.
ஒருவரது உடலில் உள்ள மண்ணீரலில் பணி என்னவென்று தெரியுமா?
அது தான் இரத்தத்தை வடிகட்டி, சிவப்பு மற்றும் வெள்ளை இரத்தணுக்களைப் பராமரிப்பதாகும். அதோடு உடலைத் தாக்கும் நோய் கிருமிகளிடமிருந்து பாதுகாப்பு வழங்கும் முக்கிய பணியையும் செய்கிறது.

உங்களை உருவாக்கி, உங்கள் உருவங்களையும் அழகாக்கினான்; அவனிடம் தாம் (யாவருக்கும்) மீளுதல் இருக்கிறது. (குர்ஆன் : 64:3)
மருந்துகளும் மருத்துவச் சோதனைகளுமின்றி நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைத் தானாகவே உருவாக்கிக் கொள்ளும் வல்லமை நம் உடலுக்கு உண்டு. இயற்கையாகவே பெற்றிருக்கும் நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி மனித உடலுக்கு இல்லை என்றால் சாதாரண எறும்பு கடித்தால்கூட மிகுந்த வேதனைப்பட நேரிடலாம்!
கண்டதற்கெல்லாம் கடையடைப்பு, போராட்டங்கள் நடத்தும் மனிதர்கள், தம் உடல் உறுப்புக்களிடமிருந்து கடமையுணர்வைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். ஐம்புலண்களும் உறங்கினாலும் ஜீரண,சுத்திகரிப்பு உறுப்புகள் ஓய்வதில்லை. கண்களுக்கு இணையாகத் தங்களுக்கும் ஓய்வு வேண்டும் என்று குடல் சுரப்பிகளும் போராட்டம் நடத்தினால் வாழ்நாளின் பாதியைக் கழிவறையிலேயே நாம் கழிக்க நேரிடும்!
மனித உடலில் ஒவ்வொரு விநாடியும் சுமார் பத்து இலட்சம் சிவப்பணுக்குள் செத்து மடிகின்றன. உடம்பு முழுவதும் இரத்த ஓட்டத்தை எடுத்துச் செல்லும் நரம்புகளின் நீளம் ஏறத்தாழ ஒரு இலட்சம் மைல்கள்! ஒவ்வொரு நாளும் சிறுநீரகங்கள் வழியாக சுமார் 400 காலன் அளவுக்கு இரத்தம் சுத்தம் செய்யப்படுகிறது!

இங்கு மண்ணீரல் வீக்கத்திற்கான அறிகுறியும், அதனை சரிசெய்யும் சில எளிய இயற்கை வழிகளும்
கல்லீரல் அழற்சி நோய்கள், இரத்த நோய்கள் மற்றும் நிணநீர் மண்டலத்தில் உள்ள பிரச்சனை போன்றவைகள் தான் மண்ணீரல் வீங்கி பெரிதாகி இருப்பதற்கான முக்கிய காரணங்களாகும்.
இத்தகைய மண்ணீரல் வீங்கி இருந்தால், அதனால் சரியாக செயல்படாமல் போவதுடன், இரத்த செல்களை அழிக்கவும் செய்யும். மண்ணீரல் வீக்கத்தை ஒருசில அறிகுறிகள் கொண்டு அறிந்து கொள்ள முடியும்.
அந்த அறிகுறிகள் அனைத்தும் அன்றாடம் நாம் சந்திக்கும் பொதுவான பிரச்சனைகள் போன்று தான் இருக்கும். ஆனால் இது அப்படியே நீடித்தால் உடனே மருத்துவரை அணுக வேண்டியது அவசியம்.
மண்ணீரல் வீக்கம் மிகவும் தீவிர நிலையில் இருந்தால், மருத்துவர்கள் அதனை அகற்றும் படி கூறுவார்கள். ஒருவரது உடலில் இருந்து மண்ணீரலை அகற்றிவிட்டால், பின் உடலால் நோய்க்கிருமிகளை எதிர்த்துப் போராட முடியாமல், அடிக்கடி உடல்நல குறைவால் அவஸ்தைப்படக்கூடும். எனவே கவனமாக இருங்கள்.
மண்ணீரல் வீக்கத்திற்கான அறிகுறிகள்:
- எடை குறைவு - மஞ்சள் காமாலை - மூக்கு அல்லது வாயில் இருந்து இரத்தக்கசிவு * களைப்பு * இரத்த சோகை * மலம் கழிக்கும் போது கடுமையான வயிற்று வலி * பசியின்மை * வலது பக்க அடிவயிற்றின் மேல் பகுதியில் வலி * மூச்சு விடுவதில் சிரமம்
இப்போது மண்ணீரல் வீக்கத்தை சரிசெய்ய உதவும் சில இயற்கை வழிகளைக் காண்போம்.
வழி #1 - இரவில் படுக்கும் முன் ஆப்பிள் சீடர் வினிகரில் பப்பாளி காயை ஊற வைத்து, மறுநாளை காலையில் அதை துண்டுகளாக்கி, அதன் மேல் 6 கிராம் உப்பைத் தூவி சாப்பிடுங்கள். இதனால் வீங்கிய மண்ணீரல் அதன் பழைய நிலைக்கு இயற்கையாகவே மாறும்.
வழி #2 - வீங்கி இருக்கும் மண்ணீரலை சரிசெய்வதற்கான மற்றொரு சிறப்பான ஓர் உணவுப் பொருள் தான் நாவல் பழம். இதனால் மண்ணீரல் வீக்க பிரச்சனையில் இருந்து விரைவில் விடுபடலாம்.
வழி #3 - இயற்கை வெண்காரம் 12 கிராம் மற்றும் கடுகு விதை 20 கிராமை பொடி செய்து கொள்ள வேண்டும். பின் தினமும் இரண்டு வேளை 1 கிராம் என்ற கணக்கில் உட்கொண்டு வர, மண்ணீரல் வீக்கம் குறையும்.
வழி #4 - தினமும் 1-2 டம்ளர் நற்பதமான ஆப்பிள் ஜூஸ் குடிப்பதால், நிணநீர் மண்டலம் சுத்தமாவதோடு, வீங்கிய மண்ணீரலும் இயற்கையாக குறைய ஆரம்பிக்கும். மேலும் ஆப்பிள் ஜூஸை தினமும் குடிப்பதால், ஒட்டுமொத்த உடல் ஆரோக்கியமும் மேம்பட்டு, நோய்த்தாக்கம் குறையும்.
வழி #5 - தினமும் 3-4 லிட்டர் நீரில் 2-3 டேபிள் ஸ்பூன் சோம்பு மற்றும் 1/2 டீஸ்பூன் ஓமம் சேர்த்து கலந்து, தினமும் சாதாரண நீருக்கு பதிலாக இந்த நீரைக் குடிப்பதால், மண்ஷீர் வீக்கம் சரியாகும்.
வழி #6 - 1 கப் பீட்ரூட் ஜூஸ் உடன் 1 டேபிள் ஸ்பூன் இஞ்சி சாறு சேர்த்து கலந்து, தினமும் 2-3 முறை குடிப்பதால், மண்ணீரல் நன்கு செயல்படுவதோடு வலிமையாகவும் செய்யும்.
வழி #7 - தினமும் 200-250 கிராம் பப்பாளியை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடுவதன் மூலம், மண்ணீரல் வீக்கம் மற்றும் அழற்சி போன்றவை சரியாகும். மேலும் மண்ணீரலால் ஏற்படும் வலியும் நீங்கும். இப்படி பப்பாளியை சாப்பிட்டால், மண்ணீரல் இரத்த செல்களில் இருந்து பாக்டீரியாக்களை வெளியேற்ற உதவும்.
வழி #8 - ஒருவரது மண்ணீரல் ஆரோக்கியம் பாழாவதற்கு முறையற்ற உணவுப் பழக்கம் முக்கிய காரணமாகும். எனவே தினமும் சரிவிகித டயட்டை மேற்கொள்வதன் மூலம், மண்ணீரலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளலாம்.
வழி #9 - ஏற்கனவே வயிற்று வலியை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கும் போது, செரிமானமாவதற்கு கடினமாக இருக்கும் பொருட்களான இறைச்சி உண்பதைத் தவிர்த்திடுங்கள். இதனால் மண்ணீரல் வீக்கம் குறைவதோடு, வலியும் போய்விடும்.
வழி #10 - மண்ணீரல் வீக்கம் இருப்பவர்கள், தக்காளியை அறவே தவிர்க்க வேண்டும். இத்தகையவர்கள் தக்காளி சேர்த்த உணவை அறவே தவிர்த்தாக வேண்டும். இதில் உள்ள விதை ஏற்கனவே வீங்கியுள்ள மண்ணீரலின் நிலைமையை மோசமாக்கிவிடும்.
வழி #11 - புரோட்டீன் மற்றும் கொழுப்புக்கள் ஏராளமாக நிறைந்த மாட்டிறைச்சியை எப்போதும் தொடக்கூடாது. மேலும் புரோட்டீன் நிறைந்த உணவுகளை ஒரே வேளையில் அதிகமாக சாப்பிடும் பழக்கத்தைத் தவிர்க்கவும் வேண்டும்.

வழி #12 - மது அருந்துவதை அறவே முழுமையாக தவிர்க்க வேண்டும். அதோடு நிக்கோட்டின் மற்றும் கார்போனேட்டட் பானங்கள் குடிப்பதையும் தவிர்க்க வேண்டும். இதனால் மண்ணீரலின் நிலைமை மோசமாவதோடு, எதிர்பார்க்காத தீவிர விளைவை சந்திக்க நேரிடும். எனவே இதை கட்டாயம் செய்ய வேண்டும்.
வழி #13 - நார்ச்சத்து அதிகம் நிறைந்த தானியங்கள், பீட்ரூட், கேரட் மற்றும் கீரை வகைகளை அதிகமாக உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால், மண்ணீரல் வீக்கத்தைத் தவிர்க்கப்படுவதோடு, அதன் ஆரோக்கியம் மேம்படவும் ஆரம்பிக்கும்.
வழி #14 - மிகவும் சூடான உணவுகளை எப்போதும் உட்கொள்ளக்கூடாது. சூடான உணவுகள் மண்ணீரல் வீக்கத்தை மோசமாக்கும். எனவே வெதுவெதுப்பான நிலையில் எதையும் உட்கொள்ளுங்கள்.
வழி #15 - குடைமிளகாயில் உள்ள வைட்டமின் சி, மண்ணீரல் வீக்கத்தை சரிசெய்வதோடு, அதில் உள்ள இதர வைட்டமின்கள் மற்றும் கனிமச்சத்துக்கள் மண்ணீரல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.
கீரைகள், கேரட், பீட்ரூட், வெள்ளரிக்காய், முள்ளங்கி, புதினா, பூண்டு, தேங்காய், முளைகட்டிய பயறு, சின்ன வெங்காயம் போன்றவை மண்ணீரலுக்கு நலம் பயக்கும்.
பழவகைகளில் கொய்யா, திராட்சை, ஆரஞ்சு, அன்னாசி, பப்பாளி, மாதுளை, அத்திப்பழம், ஸ்ட்ராபெர்ரி, பிளம்ஸ் போன்றவை மண்ணீரலுக்கு உகந்தது.
மண்ணீரல் வலுப்பட உதவும் உணவு வகைகள்:
வெண் பூசணி பார்லிக் கஞ்சி, கீரைகள், கேரட், பீட்ரூட், வெள்ளரிக்காய், முள்ளங்கி, புதினா, பூண்டு, தேங்காய், முளைகட்டிய பயறு.
மண்ணீரல் பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு பெற, வாழ்க்கை முறை மற்றும் உணவுப் பழக்கங்களை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.
மண்ணீரல் வீக்கம் அல்லது வலி இருந்தால், உடனடியாக மருத்துவரை சந்திக்க வேண்டும். இவைகளை அலட்சியப்படுத்தினால், ரத்த சோகை தீவிரமாகிவிடும், தொற்றுகளால் நிறைய ஆபத்துகள் ஏற்பட்டுவிடும்.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 48

கல்லீரல் (Liver)

மனிதனின் ஆரோக்கியம்தான் அவனது மிகப்பெரும் சொத்து. ஆரோக்கியமாக உள்ள மனிதனே மனச்சோர்வின்றி உழைக்க முடியும்; நினைத்த செயலை முடிக்க முடியும். அதனால்தான் நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள், தம் சிறிய தந்தை அப்பாஸ் (ரளி) அவர்களிடம், "தாங்கள் அல்லாஹ்விடம் ஆரோக்கியத்தைக் கேளுங்கள்" என்று கூறினார்கள்.
மனிதனின் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்து, நோயை ஏற்படுத்தி, அதன்மூலம் பணம் சம்பாதிக்கின்ற குயுக்தி கொண்ட மனிதர்கள் வாழும் காலமிது. மனிதர்கள் சாப்பிடும் உணவில் கலப்படம் செய்து, அளவுக்கதிகமான இரசாயனப் பொருள்களைக் கலந்து, உணவை நஞ்சாக்கி, அவற்றை விளம்பரப்படுத்தி உண்ண வைக்கின்றார்கள்.
மேலும் இரசாயன ஊசிகளைச் செலுத்தி வளர்க்கப்படுகின்ற கோழி இறைச்சி, மரபணு மாற்றப்பட்ட காய்கறிகள், பழங்கள் ஆகியவை மனித உடலுக்குக் கேடு விளைவிப்பவை. இவற்றையெல்லாம் அதிகமாக உற்பத்தி செய்து, சந்தையில் பரப்பிவைத்திருக்கிறார்கள்.

நபிகளார் கூறிய மருத்துவ முறைகள் மூவகையாக உள்ளன.
1.குறிப்பிட்ட நோய்க்கு அதற்குரிய மருந்தை உட்கொள்ளச் சொல்லுதல், 2. குறிப்பிட்ட பிரார்த்தனைகள் (துஆக்கள்) மூலம் நிவாரணம் பெறச்செய்தல், 3. தனித்தனிப் பொருள்களின் மருத்துவப் பயன்கள்.
♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦
நம்முடைய உடலின் மிகப்பெரிய உறுப்புகளில் மட்டுமின்றி முக்கியமான உறுப்பும்கூட இந்த கல்லீரல்.. மற்ற உறுப்புகளைவிட, இந்த கல்லீரலுக்கு முக்கியத்துவங்கள் தரப்படுவது ஏன்? கல்லீரலை காக்க நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உடலிலுள்ள இரத்தத்திலுள்ள பழைய இரத்த சிவப்பணுக்களை அகற்றியும், கழிவுகளையும், நச்சுக்களையும் வெளியேற்றி, மொத்த உறுப்புகளின் சீரான செயல்பாட்டை நிர்வகிக்கிறது.
இரத்தம் உறைவதற்கு உதவும் பொருட்களை உற்பத்தி செய்தல்
பல புரதங்கள் மற்றும் கொழுப்புகளின் உற்பத்தியை கட்டுப்படுத்தும் பணியை செய்வதே இந்த கல்லீரல் தான்.. ரத்தத்தை சுத்தப்படுத்துவதும் இந்த கல்லீரல்தான்.. புரதத்தை உருவாக்குவதும் பித்தத்தை உண்டாக்குவதும் இந்த கல்லீரல்தான்..
உடலின் உள் சூழலைக் கட்டுப்படுத்திச் சமன்படுத்துதல்
வளர்சிதை மாற்றங்களின் நச்சுத்தன்மையை அகற்றல்
செரிமானத்திற்கு தேவையான உயிர்வேதியியல் பொருட்களை உற்பத்தி செய்தல்
சிறுநீரகம், கண்கள் போன்ற உறுப்புகளைகூட மாற்றிவிடலாம்.. ஏன், இதயத்தைகூட மாற்றிவிடலாம்.. ஆனால், கல்லீரல் கெட்டுவிட்டால், உயிருக்கே ஆபத்து. எப்போதுமே, கல்லீரலில் எந்த பிரச்சனையாக இருந்தாலும், 70 சதவீதம் பாதிக்கப்பட்ட பிறகே வெளியே தெரியவரும்.. அதனால்தான், பேராபத்து என்கிறார்கள். இதற்கெல்லாம் ஒரே வழி, கல்லீரலை பத்திரமாக பாதுகாத்து வைத்து கொள்வதுதான்.
இதற்கு 2 வழிகள் உள்ளன.. ஒன்று, கல்லீரலுக்கு பலத்தை தரக்கூடிய உணவுகளை சாப்பிட வேண்டும். மற்றொன்று, கல்லீரலுக்கு தொந்தரவுக்கு தரும் உணவுகளை தொடவே கூடாது.
கல்லீரல் பாதிப்படைய முக்கிய காரணமே, நாம் எடுத்துக்கொள்ளும் உணவுதான்.. மதுபானம் இதில் முதன்மையான காரணமாக இருக்கிறது.. ஆல்கஹாலுக்கு அடுத்ததாக, சிவப்பு இறைச்சியை அதிகம் சாப்பிட்டாலும் கல்லீரல் பாதிப்பு வரலாம்..
உப்பை தவிர்த்தாலே, கல்லீரல் நோய் அண்டாது.. காரணம், உப்பில் சோடியம் அதிகமுள்ளதால், உடலில் கூடுதல் நீர் தேங்குகிறது.. கல்லீரலில் வீக்கம் வர காரணமே இதுதான்.. அதனால், உப்பை தவிர்க்கலாம் அல்லது குறைத்து கொள்ளலாம்.
இனிப்பு அதிகம் நிறைந்த உணவுகள், பொரித்த உணவுகள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு மற்றும் வெள்ளை மாவில் செய்யப்படும் ரொட்டி, பீட்சா, பாஸ்தா போன்றவை தவிர்க்கலாம்.. மொத்தத்தில், உப்பு + சர்க்கரை இது ரெண்டுமே கல்லீரலுக்கு பகைதான்.
அப்படியானால், கல்லீரலை பாதுகாக்கும் உணவுகள் என்னென்ன தெரியுமா? திராட்சை, இஞ்சி, மஞ்சள், முட்டை, நெல்லிக்காய், வால்நட், பீட்ரூட் போன்றவை கல்லீரலை காக்க உதவும் உணவுகள்.. சமையலில், நிறைய இஞ்சி, பூண்டு, வெங்காயம், மஞ்சள் தூள் சேர்த்து சமைக்க வேண்டும்... அதனால்தான், அசைவம் செய்யும்போது, இந்த பொருட்கள் கட்டாயம் இடம்பெறுகின்றன.
மஞ்சள் : கல்லீரலில் கொழுப்பு படிவதை தடுப்பதே இந்த மஞ்சள்தான்.. கல்லீரல் புற்றுநோய்களை அண்ட விடாமல் தடுப்பதும் இந்த மஞ்சள்தான். பழங்களை பொறுத்தவரை, எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடியில் நிறைய வைட்டமின் C உள்ளன.. இவைகளில் பெஸ்ட் நெல்லிக்காய்தான். ஆப்பிள்களை சாப்பிடலாம்.. அல்லது ஆப்பிள் சீடர் வினிகரையும் சாப்பிடலாம். .
கீழாநெல்லி சாறு, கல்லீரலின் பாதுகாவலன் எனலாம்.. கீழாநெல்லியை செய்து, நன்றாக அரைத்து, அந்த விழுதை மோருடன் கலந்து குடித்து வந்தால், காமாலை மட்டுமல்ல நீரிழிவு நோயும் சேர்ந்தே குணமாகும்.. அல்லது கீழா நெல்லி பொடி என்றே நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும்.. இந்த பொடியை நீரில் கொதிக்க வைத்து, சீரகத்தூள், தேன் கலந்து குடித்தாலும் காமாலை குணமாகும்.. அல்லது இந்த செடியை காய வைத்து பொடி செய்து அதை மோரில் கலக்கி சாப்பிட்டாலும் காமாலை தீரும்..
புற்றுநோய்: மஞ்சள் காமாலை என்றில்லாமல், ஹெப்படைட்டிஸ்-B, ஹெப்படைட்டிஸ்-C போன்ற நோய்த்தொற்றுக்களை குணப்படுத்தும் தன்மை இந்த கீழாநெல்லிக்கு உண்டு.. இதை பயன்படுத்தும்போது, கல்லீரலில் ஏற்படக்கூடிய புற்றுநோய்கூட தடுத்து நிறுத்தப்பட்டுவிடும். மதுப்பழக்கத்திற்கு ஆளாகி உள்ளவர்களை தடுத்து நிறுத்துவதற்கும், மீண்டும் இயல்பு நிலைக்கு உடலை கொண்டு வருவதற்கும் கீழாநெல்லி பெரும் பலனை தருகிறது.
அதேபோல, ஒமேகா-3 நிறைந்த உணவுகளையும் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மீன், முட்டை, முட்டைக்கோஸ், புரோக்கோலி, காலிஃபிளவர் போன்றவற்றில் புரதமும் உண்டு, ஒமேகா 3 சத்தும் உண்டு.. சல்ஃபர் சத்தும் உண்டு.. இவைகள் எல்லாமே உடலிலுள்ள கழிவுகள், நச்சுக்களை நீக்க உதவுகிறது.
கல்லீரல் பாதுகாப்பு: பீட்ரூட்டை ஜூஸ் போல தயாரித்து சாப்பிடலாம். நச்சுக்கழிவுகளை விரைவாக அகற்ற, இந்த ஜூஸ் உதவும்.. முள்ளங்கியையும் நிறைய சேர்த்து கொள்ள வேண்டும். க்ரீன் டீயை தேன் கலந்து குடிக்கலாம்.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 49

நுரையீரல் - பகுதி – 1

"தூங்கையிலே வாங்குகிற மூச்சு -
அது சுழி மாறிப் போனாலும் போச்சு'
- என்று ஒரு பிச்சைக்காரன் பாடிய பாட்டை வைத்து அமிர்தமான ஒரு கட்டுரையில் பாரதி உலகின் இன்பங்களை விவரிக்கிறார். "எத்தனை கோடி இன்பம் வைத்தாய் இறைவா' என்று பாடியவர் அல்லவா! மூக்கு சுவாசிப்பதற்காகவே ஏற்படுத்தப் பட்ட உறுப்பு. அது மூச்சுக்குழலுடனும் நுரையீரலுடனும் நேரடியாகத் தொடர்பு உள்ளது.வெளிக் காற்றை உள்ளிழுக்கும்போது அதில் ஏதாவது தூசு இருந்தால் அதைத் தடுத்து நிறுத்த மூக்கின் உட்புறம் சிறு சிறு முடி போன்ற அமைப்புகள் இருக்கின்றன.ஆகவே மூக்கின் வழியாகச் சுவாசிப்பதுதான் சரியான முறை.
சரி, வாய் வழியாக ஏன் சுவாசிக்கிறார்கள் ? நம் தொண்டையில் epiglottis என்றொரு வால்வு இருக்கிறது.அது நாம் மூச்சு விடும்போது உணவுக் குழலையும் சாப்பிடும்போது மூச்சுக் குழலையும் மூடிவிடும்.உணவுப் பொருட்கள் மூச்சுக்குழாயிற்கும் நுரையீரலுக்கும் போகக் கூடாது என்பதற்கான பாதுகாப்பு ஏற்பாடு அது. இந்த பாதுகாப்பு ஏற்பாட்டை வியக்காத ENT ஆய்வாளர்களே இல்லை.
சில நேரங்களில் வேகமாகச் சாப்பிடும்போது புரை ஏறுவது இந்த ஏற்பாடு சரியாக செயல்படாததுதான். அதே போல மூக்கில் சளி அடைத்துக் கொண்டாலோ அல்லது polyp என்கிற சவ்வுக்கட்டி ஏற்பட்டாலோ மூக்கு வழியாக காற்று சரியாகப் போகாமல் இருந்தால் வாய் வழியாக மூச்சை உள்ளே இழுக்கலாம்;வெளியே விடலாம்.மூச்சு விடுவதற்கு ஒரு மாற்று வழியாக 'வாய் வழி மூச்சு' செயல்படுகிறது.
அதேபோல மூச்சுத்திணறல் வரும்போது வாய் வழியாக மூச்சு விடுவது கொஞ்சம் சிரமத்தைக் குறைக்கும்.உயிர் பிரியும் காலத்தில் கூட வாய் வழிதான் மூச்சு விடுவார்கள்.
நுரையீரல் என்பது, உடலுக்கு ஆக்ஸிஜனை உள்வாங்கி, கார்பன் டை ஆக்ஸைடு வளிமத்தை வெளியேற்றுவதற்கு உதவும் உறுப்பு. இது உடலின் முக்கிய உறுப்புகளில் ஒன்று.
நுரையீரலின் பணிகள் :- மூச்சுக் காற்றை இழுத்து வெளியேற்றுவது, வாயுப் பரிமாற்றம் செய்வது, சில வேதிப் பொருட்களை உருவாக்குவது, வேறு சில வேதிப் பொருட்களை செயலிழக்க செய்வது, உடலியக்கத்திற்கு ஆற்றல் தரும் ஆக்ஸிஜனை உள் எடுத்துக்கொள்வது.
நுரையீரல் நோய்கள் :-

ஆஸ்துமா, எம்பிஸிமா, நாள்பட்ட மூச்சுக்குழாய் அழற்சி, நிமோனியா, நுரையீரல் ஃபைப்ரோஸிஸ், நுரையீரல் புற்றுநோய்.
நுரையீரலை பாதிக்கும் காரணங்கள் புகைப்பழக்கம், மாசுக்கள், சுற்றுச்சூழலில் உள்ள நச்சுகள், வைரஸ் மற்றும் பாக்டீரியா கிருமித் தொற்று.
நுரையீரலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க சீரான உடற்பயிற்சி செய்வது, புகைப்பழக்கத்தை கைவிடுவது, குறிப்பிட்ட சில உணவுகளை சேர்த்துக்கொள்வது.
உங்கள் நுரையீரலை சுத்தப்படுத்த உதவும் 10 உணவுகள்!
நம் உடலில் முக்கிய உறுப்புகளில் ஒன்றாக இருக்கும் நுரையிரல் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமென்றால், சீரான உடற்பயிற்சி செய்வது மற்றும் புகைப்பழக்கத்தை கைவிடுவது மட்டுமின்றி உங்கள் டயட்டில் குறிப்பிட்ட சில உணவுகளையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும்.
இதன் மூலம் உங்கள் நுரையீரலில் உள்ள நச்சுக்கள் வெளியேற்றப்படுவதோடு, நுரையீரல் செயல்பாடும் அதிகரிக்கும். உங்கள் நுரையீரலை சுத்தப்படுத்தும் 10 உணவுகள் குறித்து இந்தக் கட்டுரையில் பார்ப்போம்.
1) சிலுவை காய்கறிகள் :- ப்ரோக்கோலி, காலிஃபிளவர், கிளைக்கோசு, காலே போன்ற காய்கறிகளை சிலுவை காய்கறிகள் என அழைக்கப்படுகின்றன. இந்தக் காய்கறிகளில் அதிகளவு ஆண்டி ஆக்ஸிடென்ட் நிறைந்துள்ளதோடு நுரையீரலின் நச்சுக்களை வெளியேற்றும் சல்ஃபர் கலவைகளும் அதிகமாக உள்ளது. இவற்றை டயட்டில் சேர்த்துக் கொண்டால் உடல் வீக்கம் குறையும்.
2) இஞ்சி :- இஞ்சியில் உள்ள அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகள் நுரையீரலில் உள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றி ரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்தி ஆஸ்துமா, மூச்சுக்குழாய் அழற்சி போன்ற சுவாசம் தொடர்பான பிரச்சனைகள் தீர்வதற்கு உதவுகிறது.

3) மஞ்சள் :- மஞ்சளில் உள்ள சர்குமினில் அதிகளவு ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகள் உள்ளது. இது நம் நுரையீரல் திசுக்களில் ஏற்படும் பாதிப்புகளை குறைத்து நச்சுக்களை வெளியேற்றுகிறது.
4) க்ரீன் டீ : கேட்டசின் என்ற ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் க்ரீன் டீயில் அதிகளவு உள்ளது. க்ரீன் டீயை பருகுவதால் நுரையீரலில் உள்ள வீக்கம் குறைவதோடு சுவாச செயல்பாடுகளும் மேம்படும். மேலும் ஆக்ஸிடேட்டிவ் அழுத்தம் ஏற்படாமல் தடுக்கவும் க்ரீன் டீ உதவுகிறது.
5) பெர்ரி பழங்கள் : ப்ளூபெர்ரி, ஸ்ட்ராபெர்ரி, ராஸ்பெர்ரி போன்ற பழங்களில் ஆந்தோசைனின் என்ற ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் அதிகளவு உள்ளது. இந்தப் பழங்கள் நம் நுரையீரல் திசுக்களில் ஏற்படும் பாதிப்புகளை குறைத்து நச்சுக்களை வெளியேற்றுகிறது.
6) சிட்ரஸ் பழங்கள் : ஆரஞ்சு, திராட்சை, எலுமிச்சை போன்ற சிட்ரஸ் பழங்களில் அதிகளவு வைட்டமின் சி உள்ளது. இவை நம் நுரையீரலில் உள்ள வீக்கத்தை குறைத்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பலப்படுத்துகிறது.
7) மாதுளை : புனிகாலஜின்ஸ் என்ற சக்திவாய்ந்த ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் மாதுளை பழத்தில் அதிகளவு உள்ளது. இவை நுரையீரல் திசுக்களில் ஆக்ஸிடேட்டிவ் அழுத்தம் ஏற்படுவதை தடுத்து நச்சுக்களை வெளியேற்ற உதவுகிறது.
😎பசை இலை காய்கறிகள் : - கீரை, காலே, பெரும்பாளைக் கீரை (ஸ்விஸ் சார்டு) போன்ற பச்சை இலை காய்கறிகளில், நுரையீரலில் உள்ள கழிவுகளை அகற்ற உதவும் க்ளோரோபில் அதிகமாக உள்ளது.
9) பூண்டு :- அலிசின் என்ற அழற்சி எதிர்ப்பு மற்றும் நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு பண்புகள் பூண்டில் அதிகளவு உள்ளது. இவை நம் சுவாச அமைப்பை சுத்தப்படுத்தி நுரையீரல் தொற்று ஏற்படுவதை குறைக்கிறது.
10) நட்ஸ் மற்றும் விதைகள் : பாதாம், வால்நட் மற்றும் ஆளி விதைகளில் ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் மற்றும் ஓமேகா-3 ஃபேட்டி ஆசிட் அதிகளவு உள்ளது. இவை நுரையீரலில் உள்ள வீக்கத்தை குறைத்து ஒட்டுமொத்த சுவாச நலனை மேம்படுத்துகிறது.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 51

(பித்தப்பை - Gallbladder)

பித்தப்பையில் நோய் ஏற்படுத்தும் உணவுகள்
நமது உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும் என்றால் பித்தப்பையின் செயல்பாடும் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும். இந்த பித்தப்பையின் ஆரோக்கியம் நாம் சாப்பிடும் உணவைப் பொறுத்தே அமைகிறது.
நமது கல்லீரல் மற்றும் சிறுகுடலுக்கு பாலமாக செயல்படுவது தான் பித்தப்பை. இந்த பித்தப்பை தான் செரிமான அமைப்பின் மிக முக்கியமான பகுதியாகும். பித்தப்பை என்பது கல்லீரலால் உற்பத்தி செய்யப்படும் பித்தத்தை சேமிக்கும் ஒரு சிறிய சாக் (இது கல்லீரலின் கீழ் உள்ளது). இது பார்ப்பதற்கு ஒரு சிறிய பேரிக்காய் போன்று காணப்படும்.
நமது உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும் என்றால் பித்தப்பையின் செயல்பாடும் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும். இந்த பித்தப்பையின் ஆரோக்கியம் நாம் சாப்பிடும் உணவைப் பொறுத்தே அமைகிறது. எனவே தவறான உணவுப் பழக்கத்தால் பித்தப்பையில் ஏராளமான பிரச்சனைகள் ஏற்படுகிறது. அதைப் பற்றி கீழே காணலாம்.

பித்த நீர்க்கட்டி :-
இந்த பித்தப்பையில் தவறான உணவுப் பழக்கத்தால் பித்தப்பையில் படிக கற்கள் உண்டாகின்றன. இந்த பித்தக்கற்கள் சில நேரங்களில் நமக்கு நிறைய சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும். பொதுவாக, தாங்க முடியாத வயிற்று வலி மற்றும் முதுகுவலி, குமட்டல் அல்லது வீக்கம் போன்ற பிரச்சினைகளை உண்டாக்கும். இந்த பித்தப்பை கற்களை சில நேரங்களில் மருந்துகளால் குணப்படுத்த முடியும். இல்லையென்றால் அறுவை சிகிச்சை செய்தாக வேண்டும்.
பித்தப்பை அழற்சி :-
கோலிசிஸ்டிடிஸ் என்பது பித்தப்பை அழற்சி எனப்படுகிறது. நம் பித்தப்பையில் ஏற்படும் வீக்கம் மற்றும் எரிச்சல் காரணமாக ஏற்படுகிறது. இது பித்தப்பை நோய்த்தொற்று என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

கோலிசிஸ்டிடிஸ் கடுமையான வலி மற்றும் காய்ச்சலை ஏற்படுத்துகிறது. நோய்த்தொற்று நீண்ட காலமாக நீடித்தால், அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய நிலை உண்டாகும்.
பித்தப்பை புற்றுநோய் :-
பித்தப்பை புற்றுநோயும் சில சந்தர்ப்பங்களில் ஏற்படுகிறது. இதன் அறிகுறிகள் பித்தப்பை கற்கள் போன்று இருந்தாலும், முதுகு மற்றும் அடி வயிற்றில் தாங்க முடியாத வலி உண்டாகும். அறிகுறிகள் தாமதமாக இருந்தால் பிறகு சிகிச்சை செய்வது கடினமாகி விடும்.
பித்தப்பை கணைய அழற்சி :-
இது கணையத்தில் வீக்கத்தை ஏற்படுத்தும் நோயாகும். செரிமான நொதிகள் சிறுகுடலுக்குள் வெளியேறி செயல்படுத்தத் தொடங்குவதற்கு முன்பு கணையத்தை சேதப்படுத்தத் தொடங்குகின்றன. பித்தப்பை கணைய அழற்சி குடல் குழாய்களை அடைக்கிறது. கணையத்தை இரத்த ஓட்டம் இல்லாமல் உலர்த்தி விடுகிறது. இது கணையத்தின் வீக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது (இது ஒரு தீவிர நிலை).
இந்த மாதிரியான உணவுகள் வேண்டாம் :-
உங்கள் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியம் உங்கள் உணவைப் பொறுத்தது. ஆனால் ஒரு சிலர் மட்டுமே உணவை தங்கள் ஆரோக்கியத்திற்காக எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். நீங்கள் பித்தப்பை பிரச்சனையால் பாதிக்கப்படுகிறீர்கள் அல்லது பித்தப்பையை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க விரும்பினால், நீங்கள் இந்த உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டியது அவசியமாகிறது.
பேக்கிங் உணவுகள் :-
நீங்கள் பித்தப்பை பிரச்சனைகளை தவிர்க்க விரும்பினால் பேக்கிங் செய்யப்பட்ட உணவுகளை தவிர்ப்பது நல்லது. மஃபின்கள், குக்கீகள், கப் கேக்குகள் மற்றும் பிற வேக வைத்த உணவுகளை உட்கொள்வதைத் தவிர்க்கவும். அதிகளவு டிரான்ஸ் கொழுப்புகள் பித்தப்பையில் கொழுப்பை சரியாக செயலாக்க இயலாமல் வலி மற்றும் அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தும். எனவே பித்தப்பை பிரச்சினை இருப்பவர்கள் கொழுப்பு குறைந்த உணவை எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.
காபி :-
பித்தப்பை சுருங்கிப் போவதற்கு காபி ஒரு முக்கிய காரணமாக அமைகிறது. எனவே பித்தப்பை கற்கள் இருப்பவர்கள் காபியை முற்றிலும் தவிர்ப்பது நல்லது.
அதிக கொழுப்பு :-
அதிக கொழுப்பு நிறைந்த பால் பொருட்களை உண்ணும் போது அஜீரணம் ஏற்படுகிறது. இதனால் வயிற்று வலி அல்லது வாந்தி போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன.
இனிப்பு:-
அதிக சர்க்கரை இனிப்புகளை எடுத்துக் கொள்ளும் போது, அது உடலில் படிந்துள்ள கொழுப்புகளை கடினமாக்குகிறது. இதனால் இதய நோய்கள், சிறுநீர்ப்பையில் கற்கள் போன்றவற்றை ஏற்படுத்துகிறது. எனவே இனிப்பு மற்றும் சர்க்கரை பொருட்களை அதிகம் எடுப்பதை தவிருங்கள்.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 52

(ஆலிவ் என்னும் ஜைத்தூன் எண்ணெய்)

ஆலிவ் (ஒலிவம்) பற்றி குர்ஆனில் 6 இடங்களில் கூறுகிறான். (6:99) (6:141) (16:11) (23:20) (24:35) (80:29)
அல்லாஹ் வானங்கள் பூமிக்கு ஒளி (ஏற்படுத்துபவன்) அவன் (ஏற்படுத்தும்) ஒளிக்கு உவமை விளக்கு வைக்கப்பட்டுள்ள மாடம் போன்றதாகும். அவ்விளக்கு ஒரு கண்ணாடி(க் குவி)யில் இருக்கிறது; அக் கண்ணாடி ஒளிவீசும் நட்சத்திரத்தைப் போன்றதாகும். அது பாக்கியம் பெற்ற ஜைத்தூன் மரத்தி(ன் எண்ணெயி)னால் எறிக்கப் படுகிறது. அது கீழ்த்திசையை சேர்ந்ததுமன்று; மேல்திசையை சேர்ந்ததுமன்று. அதனை நெருப்புத் தீண்டாவிடினும், அதன் எண்ணெய் ஒளி வீச முற்படும், (இவை எல்லாம் சேர்ந்து) ஒளி மேல் ஒளியாகும். அல்லாஹ்

தான் நாடியவரை தன்னுடைய ஒளி (என்னும் சத்தியப்பாதை)யின் பால் நடத்திச் செல்கிறான். மனிதர்களுக்கு இத்தகைய உவமைகளை அல்லாஹ் தெளிவுபடுத்துகிறான். அல்லாஹ் யாவற்றையும் நன்கு அறிபவன்.(குர்ஆன் : 24:35)
"அத்தி மற்றும் ஒலிவத்தின் மீது சத்தியமாக, சினாய் மலையின் மீது சத்தியமாக, இந்தப் பாதுகாப்பான மக்கா நகரத்தின் மீது சத்தியமாக." குர்ஆன் (95:1-3) அல்லாஹ் ஆலிவ் மற்றும் அத்தி மரங்களின் மீது சத்தியம் செய்கிறான்,
பாலஸ்தீனம் உட்பட இந்த ஆலிவ் மரங்கள் செழித்து வளரும் பகுதிகளைக் குறிக்கிறான். (பாலஸ்தீனத்தில் ரமலானில் மிக அதிகப்பயன்படுத்தப்படும் உணவு இது) மேலும் நபிகளாரின் விண்வெளி மிஹ்ராஜ் பயணத்தை மஸ்ஜித் அக்ஸாவிலிருந்து துவங்கச் செய்தான். பாலஸ்தீனத்தைச் சுற்றி ஆலிவ் மரங்கள் இருப்பதை " நாம் அதனைச் சூழவுள்ளவை சிறப்புற்று ஓங்க அபிவிருத்தி அடைய செய்திருக்கிறோம் " என்று குறிப்பிடுகிறான்.
(அல்லாஹ்) மிகப் பரிசுத்தமானவன்; அவன் (முஹம்மது (ஸல்) என்னும்) தன் அடியாரை(க் கஅபாவாகிய) சிறப்புற்ற பள்ளியில் இருந்து (வெகு தூரத்தில் இருக்கும் பைத்துல் முகத்தஸிலுள்ள) மஸ்ஜிதுல் அக்ஸாவிற்கு ஒரே இரவில் அழைத்துச் சென்றான். (அவ்வாறு அழைத்துச் சென்ற) நாம் அதனைச் சூழவுள்ளவை சிறப்புற்று ஓங்க அபிவிருத்தி அடைய செய்திருக்கிறோம். நம்முடைய அத்தாட்சிகளை அவருக்குக் காண்பிப்பதற்காகவே (அங்கு அழைத்துச் சென்றோம்.) நிச்சயமாக (உங்களது இறைவன்) செவியுறுபவனாகவும், உற்று நோக்கினவனாகவும் இருக்கின்றான். (குர்ஆன் : 17:1)
இங்கு ஆலிவ் பற்றி குறிப்பிடுவது அதன் முக்கியத்துவத்தை மட்டுமல்ல, ஆலிவ் தோப்புகளுக்குப் பெயர் பெற்ற பாலஸ்தீன நிலம் உட்பட பரக்கத் செய்யப்பட்ட பகுதிகளையும் குறிக்கிறது.
ஆலிவ் எண்ணெய்யின் 11 முக்கிய ஆரோக்கிய நன்மைகள் குறித்து இங்கு அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
ஆலிவ் எண்ணெய்யின் முக்கிய ஆரோக்கிய நன்மைகள்
ஆலிவ் எண்ணெய்யில் ஆரோக்கியமான மோனோசாச்சுரேட்டட் கொழுப்புகள், ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் அதிகம் இருப்பதால் சிறந்த ஆரோக்கிய நன்மைகளை தருகிறது. இது அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகளையும் கொண்டுள்ளது.
ஆலிவ் எண்ணெய் - குறிப்பாக எக்ஸ்ட்ரா வெர்ஜின் ஆலிவ் எண்ணெய் நல்லது என்று மருத்துவ நிபுணர்கள் ஒப்புக்கொள்கிறார்கள்.
ஆலிவ் எண்ணெய் என்பது ஆலிவ் மரத்தின் பழமான ஆலிவ்களில் இருந்து எடுக்கப்படும் இயற்கை எண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெயில் கணிசமான அளவு நிறைவுற்ற கொழுப்பு, பாலிஅன்சாச்சுரேட்டட் கொழுப்பு, ஒமேகா-6 அமிலம், ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலங்கள் உள்ளன.
ஆலிவ் எண்ணெயில் உள்ள முதன்மையான கொழுப்பு அமிலமானது ஒலிக் அமிலம் எனப்படும் மோனோசாச்சுரேட்டட் கொழுப்பு ஆகும், இது மொத்த எண்ணெய் உள்ளடக்கத்தில் 73% ஆகும்.
ஒலிக் அமிலம் வீக்கத்தைக் குறைக்கிறது. புற்றுநோயுடன் தொடர்புடைய மரபணுக்களில் கூட நன்மை பயக்கும் விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.
மோனோசாச்சுரேட்டட் கொழுப்புகள் அதிக வெப்பத்தை மிகவும் எதிர்க்கும், எக்ஸ்ட்ரா வெர்ஜின் ஆலிவ் எண்ணெயை சமையலுக்கு ஆரோக்கியமான தேர்வாக ஆக்குகிறது.
ஆலிவ் எண்ணெயில் அதிக அளவு ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் உள்ளன
அதன் நன்மை பயக்கும் கொழுப்பு அமிலங்கள் தவிர, மிதமான அளவில் வைட்டமின்கள் இ, வைட்டமின் கே உள்ளன.
இந்த ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் நாள்பட்ட நோய்களின் ஆபத்தை குறைக்கும்.
அவை வீக்கத்தை எதிர்த்துப் போராடுவதோடு, ரத்தக் கொழுப்பை ஆக்சிஜனேற்றத்திலிருந்து பாதுகாக்க உதவுகின்றன.
புற்றுநோய், இதய நோய், வளர்சிதை மாற்ற நோய்க்குறி, வகை 2 நீரிழிவு நோய், அல்சைமர், கீல்வாதம், உடல் பருமன் போன்ற நோய்களுக்கு அடிப்படை காரணம் நாள்பட்ட அழற்சி எனக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.
எக்ஸ்ட்ரா வெர்ஜின் ஆலிவ் எண்ணெய்யில் உள்ள முக்கிய அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகள் இந்த நோய்களுக்கு எதிராகப் போராடுகிறது.
ஆலிவ் எண்ணெயில் உள்ள ஒலிக் அமிலம், சி-ரியாக்டிவ் புரதம் அழற்சிகளைக் குறைக்கின்றன. ஆலிவ் எண்ணெய் ஆக்ஸிஜனேற்றிகள் வீக்கத்தை உண்டாக்கும் சில மரபணுக்கள், புரதங்களைத் தடுக்கும் என்றும் ஒரு ஆய்வு காட்டுகிறது
மூளையில் ரத்த உறைவு அல்லது ரத்தக் கசிவு காரணமாக பக்கவாதம் ஏற்படுகிறது. வளர்ந்த நாடுகளில், இதய நோய்க்கு அடுத்தபடியாக மரணத்தை ஏற்படுத்துவது பக்கவாதம் ஆகும்.
லட்சக்கணக்கானவர்களிடம் செய்யப்பட்ட ஆய்வில் ஆலிவ் எண்ணெய்யை சாப்பிடுபவர்களுக்கு பக்கவாத அபாயம் குறைவாக உள்ளதாக உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது.
உலகில் அதிகளவில் மரணத்தை இதய நோய் ஏற்படுத்துகிறது. ஆனால் மத்தியதரைக்கடல் பகுதி மக்களின் இதயநலம் சிறப்பாக இருக்கிறது. காரணம் அவர்கள் ஆலிவ் எண்ணெய்யைப் பயன்படுத்துவதுதான் என மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.
எக்ஸ்ட்ரா வெர்ஜின் ஆலிவ் எண்ணெய் வீக்கத்தைக் குறைக்கிறது. கெட்ட கொழுப்பைத் தடுக்கிறது. ரத்த நாளங்களைப் பாதுகாக்கிறது. உயர் ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது.
அதிக அளவு கொழுப்பை சாப்பிடுவது எடை அதிகரிப்புக்கு காரணமாகிறது. ஆனால் ஆலிவ் எண்ணெய்யில் கொழுப்பு மிகக் குறைவாகவே உள்ளது.

பெருகி வரும் அல்சைமர் நோய்க்கு காரணமான பீட்டா அமிலாய்டு எனும் சுரப்பியை ஆலிவ் எண்ணெய் தடுக்கிறது.
ஆலிவ் எண்ணெய் வகை 2 நீரிழிவு நோய்க்கு எதிராக செயல்படுகிறது.
அதேபோல் புற்றுநோய்க்கு காரணமான ஃப்ரீ ரேடிக்கல்களை கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் ஆலிவ் எண்ணெய்க்கு உள்ளது.
கீல்வாதத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய காரணங்களை ஆலிவ் எண்ணெய் தடுக்கிறது.
வயிற்றில் புண்களை ஏற்படுத்தும் ஹெச் பைலோரி எனப்படும் பூச்சிகளைக் கொல்லும் ஆற்றல் ஆலிவ் எண்ணெய்க்கு உள்ளது.
ஆலிவ் எண்ணெயை உணவாகவும், தைலமாகவும் பயன்படுத்துங்கள், ஏனெனில் அது ஒரு ஆசீர்வதிக்கப்பட்ட மரத்திலிருந்து வருகிறது" (திர்மிதி, மற்றும் ஹதீஸ்) என்றும் நபி (ஸல்) அவர்கள் நமக்கு அறிவுறுத்தினர்.
கிரீட்டில், சமீபத்திய ஆய்வில், 90% கிரீட் மக்கள் ஒரு நபருக்கு ஆண்டுக்கு சராசரியாக 60-70 பவுண்டுகள் எண்ணெய் உட்கொண்டாலும், மற்ற நாடுகளுடன் ஒப்பிடும்போது கரோனரி நோய் பாதிப்பு மிகக் குறைவு என்பதைக் காட்டுகிறது.
ஆலிவ்கள் மனிதகுலத்திற்கு சொர்க்கத்திலிருந்து (ஜன்னா) கிடைத்த பரிசு. பல நோய்களுக்கான சிறந்த இயற்கை வைத்தியம் மற்றும் சிகிச்சையில் ஒன்றாக இருப்பதுடன், ஆலிவ்கள் குர்ஆனின் தாவரமாகவும், அத்திப்பழம், பேரீச்சம்பழம் மற்றும் இஞ்சியுடன் குறிப்பிடப்படுகின்றன.
குர்ஆனில் 6 பழங்களை இறைவன் குறிப்பிடுகிறான்.
1) ஆலிவ் (சூரா அந் நஹ்ல் 11)
2) திராட்சை (சூரா இஸ்ரா 91)
3 மாதுளை (சூரா அன்ஆம் 99)
4) பேரீத்தம் (சூரா மர்யம் 25)
(5) அத்தி (சூரா தீன் 1)
6) வாழை (சூரா வாகியா 29)

உணவு சாம்ராஜ்யம் 53

(மூளை)

மூளையின் பலமே உடலின் பலம். உடலின் ஒவ்வோர் உறுப்பையும் இயக்குவது மூளை. மூளை ஆரோக்கியமாகச் செயல்பட, சில முக்கிய ஊட்டச்சத்துக்கள் அவசியம். அவை, உடலில் சரிவிகித அளவில் இருக்க வேண்டும். அந்த வகையில், மூளையின் வளர்ச்சிக்கும், ஆரோக்கியத்துக்கும் உதவும் உணவுகளின் முக்கியத்துவம் மற்றும் பலன்களைப் பற்றி பார்க்கலாம்.
முந்திரி, பாதாம், வால்நட் :-
வைட்டமின் இ, ஃபோலேட், மக்னீசியம், செலினியம், ஃபோலிக் அமிலம், மெலட்டோனின், கோலின், ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலம் போன்ற சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. இவை, மூளையின் வளர்ச்சிக்கும், நரம்பு மண்டலங்களின் பாதுகாப்புக்கும் உதவுகின்றன. வளர் இளம் பருவத்தினர், தினமும் ஒன்றிரண்டு சாப்பிடலாம். மனஅழுத்தத்தைக் குறைக்கும் வல்லமை வால்நட்டுக்கு உண்டு. அதிகம் சாப்பிட்டால், உடல் எடை அதிகரிக்கக்கூடும்.
மஞ்சள் :-
மஞ்சளில் உள்ள குர்குமின், வயதானவர்களுக்கு ஏற்படும் மறதி நோயைச் சரியாக்கும். தினமும், சிறிதளவு உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மனம் தொடர்பான மாற்றங்கள் ஏதேனும் வந்தால்கூட சரிசெய்யும். மூளையில் உள்ள வளர்ச்சி ஹார்மோனின் (BDNF- Brain Derived Neurotrophic Factor) செயல்பாட்டை ஊக்குவிக்கும். புதிதாக நியூரான்கள் வளர்வதற்கு உதவும். அதிகமாகச் சாப்பிட்டால், பித்தப்பை பிரச்னைகள் வரலாம்.
முட்டை, எண்ணெய் சத்து நிறைந்த மீன்கள் :-

கோலின், ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலம் போன்றவை நிறைந்துள்ளன. தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர, அறிவாற்றல், நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும். அல்சைமர், டிமென்ஷியா, ஞாபகமறதி போன்றவை வராமல் தடுக்கும். அசைவ உணவுகளில் மட்டுமே கிடைக்கக்கூடிய தோரின் என்ற சத்து இவற்றில் உள்ளது. அதிகமாகச் சாப்பிட்டால், உடல் எடை அதிகரிக்கும். வாயுப் பிரச்னை வரலாம்.
கீரை :-
இதில் உள்ள சத்துக்கள் செரடோனின் உற்பத்தியைத் தூண்டி, மகிழ்ச்சியான மனநிலையை உருவாக்கும். சீரில்லாத ரத்த ஓட்டப் பிரச்னையால் ஏற்படும், மூளை பாதிப்பைச் சரிசெய்யும். மூளையின் பாதிப்புகளைப் பெருமளவு குறைக்கும். பக்கவாதம் போன்ற பிரச்னைகள் வராமல் தடுக்கும் ஆற்றல், கீரைக்கு உண்டு. வயதானவர்களுக்கு வரும் மறதி நோய், மன நோய் பிரச்னைகளையும் சரிசெய்யக்கூடியது. வாரம் நான்கு முறை கீரை சாப்பிட வேண்டியது அவசியம். குழந்தைகளுக்குத் தொடர்ந்து கீரை கொடுத்துவந்தால், கற்கும் திறன் மேம்படும். சிறுநீரகப் பிரச்னை இருப்பவர்கள், பொட்டாசியத்தின் அளவைக் குறைத்துக்கொள்ள பரிந்துரைக்கப்பட்டவர்கள், கீரைகளை அளவோடு சாப்பிடலாம்.

ஈஸ்ட் :-
பிரெட், இட்லி, தோசை போன்ற உணவுகளில் ஈஸ்ட் இருக்கும். மூளை சிறப்பாகச் செயல்படுவதற்கான வைட்டமின்களை ஈஸ்ட்டிலிருந்து பெற முடியும். வைட்டமின் பி மற்றும் புரதம் நிறைந்துள்ளதால், மனநிலை தொடர்பான பிரச்னைகளைச் சரிசெய்யும். மூளையின் ஆயுட்காலத்தை அதிகப்படுத்தும். இயற்கையாகவே கவனிக்கும் திறனை அதிகரிக்கச் செய்யும். ஸ்ட்ரோக் வராமல் பாதுகாக்கும். கருவுற்ற பெண்கள், பாலூட்டும் தாய்மார்கள், சிறுநீரகம், கவுட், அல்சர் பிரச்னை உள்ளவர்கள் குறைவாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
காலிஃப்ளவர், புரோகோலி :-
கோலின், வைட்டமின் பி, பி6 சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. கவனிக்கும் திறன், நினைவாற்றல் அதிகமாகும் என்பதால், குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். மூளை வளர்ச்சியை மேம்படுத்தும். மனம் தொடர்பான பிரச்னைகளைச் சரிசெய்யும். சிறுநீரகக் கற்கள், யூரிக் ஆசிட், அலர்ஜி மற்றும் சுவாசப் பிரச்னை இருப்பவர்கள், அளவாகச் சாப்பிடலாம். அதிகம் சாப்பிட்டால், வாயுத் தொல்லை அதிகமாகலாம்.
மூளைக்குத் தேவையான சத்துக்கள்
• வைட்டமின் பி, தையமின், மூளை நரம்புகளின் ஆரோக்கியத்துக்கு உதவும்.
• ரிபோஃபிளேவின், வைட்டமின் பி2, - நரம்புகளில் புண்கள் வராமல் பாதுகாக்கும்.
• நியாசின், பி காம்ப்ளெக்ஸ், நரம்பு மண்டலத்தை உறுதிப்படுத்தும். சிறப்பாகச் செயல்படவைக்கும்.
• பாந்தோதினிக் அமிலம், நினைவாற்றலை அதிகப்படுத்தும்.
• ஃபோலிக் அமிலம், கருவின் முதுகெலும்பு, நரம்புகள், மூளைப் பகுதி வளர உதவும்.
• வைட்டமின் பி12, செலினியம் - மூளை சிறப்பாகச் செயல்பட உதவும்.
• வைட்டமின் இ,சி, மூளை வளர்ச்சிக்கு முக்கியம்.
• எலும்பில் இருக்கும் கால்சியம், மூளையில் படியும். அவை, ரத்தத்தில் கலக்காமல் இருக்க மக்னீசியம் உதவும்.
• தாமிரம், தோரின், கோலின், பயோடின் நரம்புகளின் குறைபாடுகளைப் போக்கும்.
மூளையின் செயல்பாட்டில் மனிதனுக்கு மறதி அடிக்கடி ஏற்படும்.
இதற்கு இஸ்லாமிய அறிஞர்கள் கூறுவது :
இமாம் ஸுஹ்ரி (ரஹ்) அவர்கள் கூறினார்கள்: "நீ தேனைப் பற்றிப் பிடித்துக் கொள், நிச்சயமாக அது சிறந்த மனன சக்திக்கு வழிவகுக்கும்."
மற்றோர் இடத்தில் கூறும் போது: "யார் ஹதீஸை மனனமிட விரும்புகிறாரோ, அவர் காய்ந்த திராட்சை அல்லது அத்தியை சாப்பிடட்டும்" என்கிறார். (அல்ஜாமிஉ லில் ஹதீப்: 394/2)
இப்றாஹிம் (ரஹ்) என்ற அறிஞர் கூறும் போது: "நீங்கள் பாலைப் பற்றிப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். நிச்சயமாக அது உள்ளத்தை உட்சாகப்படுத்தும், மறதியைப் போக்கும்" என்கிறார். (அல்ஜாமிஉ லில் ஹதீப்: 397/2)

உணவு சாம்ராஜ்யம் 54

(வெள்ளைச் சர்க்கரை)

பளபளப்பாக இருக்கும் எதையும் நம்பக்கூடாது என்பதற்கான மிகச்சிறந்த உதாரணம் வெள்ளைச் சர்க்கரை, பெரும்பாலான வீடுகளில் தினமும் பயன்படுத்தும் வெள்ளைச் சர்க்கரையால் ஏற்படும் விளைவுகள் என்னென்ன என்று தெரியுமா? வெள்ளை சர்க்கரைக்கு பதிலாக கரும்பு சர்க்கரை பயன்படுத்துவதால் உடலில் உண்டாகும் மாற்றங்கள்!
எப்படி தயாரிக்கிறார்கள்?
கரும்பிலிருந்து பிழிந்த சாற்றில் லிட்டருக்கு
200 மில்லி பாஸ்போரிக் ஆசிட் வீதம் கலந்து சூடுபடுத்தப்படுகிறது. பின்னர் அதில் லிட்டருக்கு 0.2 சதவீதம் சுண்ணாம்பை கலந்து அதில் சல்பர்-டை-ஆக்சைடு செலுத்துவார்கள். சுமார் 102 செண்டிகிரேடில் நன்றாக கொதிக்கச் செய்து அதிலிருக்கும் மற்ற சத்துக்களை எல்லாம் இழக்கச் செய்துவிடுவார்கள்.

நன்றாக கொதித்தவுடன் அதில் பாலி எலக்ட்ரோலைட் கலந்து சக்கையை தனியாக பிரித்தெடுத்துவிடுவார்கள். அதன்பிறகு அதே சுடுகலனில் காஸ்டிக் சோடா சேர்த்து அடர்தியான ஜூஸ் எடுக்கப்படும். மீண்டும் அதில் சல்பர் டை ஆக்ஸைடு, சோடியம் ஹைட்ரோ சல்பேட் ஆகிய ரசாயனங்களை சேர்த்து தயாரிக்கப்படும் பளபளக்கும் வெள்ளை சீனி :
நாம் தினசரி உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளும் வெள்ளை சர்க்கரையில் மாட்டின் எலும்புகள் உட்பட பிற விலங்குகளின் எலும்புகள் பயன்படுத்தப்படுகிறதாம். விலங்கு எலும்பு கரியிலிருந்து வெள்ளை சர்க்கரை பளபளப்பான வெள்ளை நிறத்தைப் பெறுகிறது .
(தானாகச்) செத்தது, இரத்தம், பன்றியின் இறைச்சி, அல்லாஹ் அல்லாததின் பெயர் அதன் மீது கூறப்பட்ட (அறுக்கப்பட்ட)தும், கழுத்து நெறித்துச் செத்ததும், அடிபட்டுச் செத்ததும், கீழே விழுந்து செத்ததும், கொம்பால் முட்டப் பட்டுச் செத்ததும், (கரடி, புலி போன்ற) விலங்குகள் கடித்(துச் செத்)தவையும் உங்கள் மீது ஹராமாக்கப் பட்டிருக்கின்றன; (அனுமதிக்கப்பட்டவற்றில்) எதை நீங்கள் (உயிரோடு பார்த்து, முறைப்படி) அறுத்தீர்களோ அதைத் தவிர; (அதை உண்ணலாம். (குர்ஆன் : 5:3)
வெள்ளைச் சர்க்கரை சைவமா ? அசைவமா ? என்பது இருக்கட்டும். இந்த வெள்ளைச் சர்க்கரையில் மேற்கண்ட வசனத்தில் சொல்லப்பட்ட ஹராமான விலங்குகளின் எலும்புகள் சேர்க்கப்பட்டிருந்தால், மொத்த வெள்ளைச் சர்க்கரையும் ஹராமாகி விடுமே ! என்ன செய்வது ?
உடல் பருமன் :
எந்த சத்துக்களும் இன்றி ரசாயனங்கள் மட்டுமேயான வெள்ளைச் சர்க்கரை நம் உடலுக்குள் சென்றதும் குளோக்கோசாகவும் ப்ருக்டோசாகவும் பிரியும். குளுக்கோஸ் எளிதில் ஜீரணமாகும்.. ஆனால் ப்ரக்டோஸ் ஈரலால் மட்டுமே ஜீரணிக்க முடியும். ஈரலுக்கு அதிகப்படியான வேலை ஏற்ப்பட்டால் ஈரலில் கடுமையான அழுத்தம் உண்டாகி நம் உடலின் இன்ஸுலின் சுரப்பை பாதிக்கும். அதோடு, ஹார்மோன் மாற்றம் ஏற்பட்டு அதிகப்படியான உணவை உட்கொள்ளச் செய்யும். ஏற்கனவே ஜீரண மண்டலத்தை சிதைத்த சர்க்கரை ரசாயனம் அதிகமான உணவுகளை ஜீரணிக்காமல் கொழுப்பாக சேர்க்கும்.
பற்கள் மற்றும் எலும்புகள் :
வெள்ளைச் சர்க்கரையில் உள்ள அளவுக்கு அதிகமான அமிலத்தன்மையால் உடல் சோர்வடையும் அதை சமன் செய்ய எலும்புகள் மற்றும் பற்களில் உள்ள கால்சியம் சத்து உறிஞ்சப்படும். இதனால் பல் மற்றும் எலும்பு தொடர்பான நோய்கள் வந்து சேரும்.
சிதறும் செல் அமைப்பு : .
நம் உடலில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிப்பதால் உடலிலுள்ள பி.எச் எனப்படும் அமில மற்றும் கார நிலைகளின் சமன்பாட்டை வெகுவாக பாதிக்கும். பி.எச். சமன்பாட்டின் அதிகரிப்பால் நம் உடலின் அடிப்படை செல் அமைப்பே சீர்குலையும். இப்பிரச்சனை நம்மை மட்டுமின்றி நம் சந்ததியினருக்கும் உடல் உபாதைகள் தொடரும்.
ஞாபக மறதி:
மூளை சுறுசுறுப்புடன் செயல்பட மிகவும் அவசியமானது விட்டமின் A. அதிக வெள்ளைச் உறிந்து விடுவதால் மூளையின் திறன் குறைகிறது. இதனால் ஞாபக மறதி, விரைவாக புரிந்து செயலாற்றுவதில் தாமதம் என பல பிரச்சனைகள் ஏற்படும்.
புற்றுநோய்:
உடலிலுள்ள செல் உற்பத்தியை அதன் இயக்கத்தை சர்க்கரை சிதைப்பதால் அதன் சமநிலை சீர்குலைந்து புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கும்.
இதயநோய் :
சேர்ந்து கொண்டேயிருக்கும் கொழுப்பு ரத்த ஓட்டத்தை பாதிப்பதோடு, ரத்த குழாய்களையும் பாதிக்கிறது. இதனால் மாரடைப்பு உட்பட இதய நோய்கள் ஏற்படும்.
வெள்ளைச் சர்க்கரையை எப்படி தவிர்க்கலாம் ?
பழ ஜூஸ் :
பழங்களை அப்படியே சாப்பிடுங்கள். முடியாத பட்சத்தில் அதில் சர்க்கரை சேர்க்காமல் குடிக்கலாம்.
லேபிளில் கவனம்:
கடைகளில் உணவுப் பொருள் வாங்கியதும் அதில் என்னென்ன சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறது என்பதை பாருங்கள் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாக இருந்தால் அதை தவிர்த்திடுங்கள். லேபிள்களில் சர்க்கரை என்று நேரடியாக இல்லாமல் வெவ்வேறு பெயர்களில் கூட அதனை குறிப்பிடப்படும், என்பதால் இனிப்பூட்டிகளின் பெயர்களை தெரிந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்
மறைமுக சர்க்கரை :
நேரடியாக சர்க்கரையை எடுப்பதை விட நம்மையும் அறியாமல் மறைமுகமாக எடுக்கப்படும் சர்க்கரையின் அளவு நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகிறது. பிரட், பாஸ்தா போன்ற துரித உணவுகளில் எல்லாம் சர்க்கரையின் அளவே அதிகமாக இருக்கும். இப்படி நாம் சாப்பிடும் ஒவ்வொரு உணவிலும் கலந்திருக்கும் சர்க்கரையின் அளவை கணக்கிடுங்கள்.
வாழ்க்கை முறை:
இவை எல்லாவற்றையும் விட காலை கண் விழித்ததும் பெட் காபி, 11 மணிக்கு ஒரு டீ என்று குடிப்பதை விடுத்து. சத்தான ஆகாரங்களை உணவுகளாக உட்கொள்ளுங்கள். நொறுக்குத்தீனிகளை தவிர்திடுங்கள்.
தாதுப்பொருட்கள் மற்றும் விட்டமின் போன்ற சத்துக்கள் நிறைந்த உணவுகளையே அன்றாட உணவாக

தேர்ந்தெடுங்கள். நிறையத் தண்ணீர் குடியுங்கள். அதே போல உடற்பயிற்சிகள் செய்வது, உங்களை சுறு சுறுப்பாக ஏதேனும் வேலையில் ஈடுப்படுத்திக் கொள்வது என எப்போதும் உற்சாகமாக இருங்கள்.
வெள்ளைச் சர்க்கரைக்கு மாற்றாக கரும்பு சர்கரை அல்லது பீட் சர்க்கரை பயன்படுத்தலாம்.
நபி (ஸல்) பிறந்த குழந்தைகளுக்கு இனிப்பு ஊட்டுவது நபி (ஸல்) அவர்களின் நடைமுறை.
அபூ மூஸா அல்அஷ்அரீ(ரலி) கூறினார்
எனக்கு ஓர் ஆண் குழந்தை பிறந்தது. அதை நான் நபி(ஸல்) அவர்களிடம் கொண்டு சென்றேன். அப்போது அவர்கள் 'இப்ராஹீம்' என அக்குழந்தைக்குப் பெயர் சூட்டினார்கள். பிறகு, பேரீச்சம் பழத்தை மென்று குழந்தையின் வாயில் அதை இட்டார்கள். மேலும், அதற்காக சுபிட்சம் (பரக்கத்) வேண்டிப் பிரார்த்தித்தார்கள். பிறகு என்னிடம் கொடுத்துவிட்டார்கள். அக்குழந்தையே அபூ மூஸா(ரலி) அவர்களின் மூத்த குழந்தையாகும்.
ஸஹீஹ் புகாரி : 5467.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 55

(இன்ஸ்டன்ட் இட்லி மாவு)

தமிழகத்தின் பாரம்பரிய உணவு அரிசியை அரைத்து அவிக்கப்படும் இட்லி ஆகும். தமிழர்களின் காலை உணவு என்றாகி விட்டது.
நபிகளார் காலத்தில் அவர்களின் பாரம்பரிய உணவு கோதுமை மற்றும் வாற்கோதுமையாகும் எனவே நபி (ஸல்) அவர்கள் மேற்கண்ட தானியத்தை மையப்படுத்தி கீழ்க்கண்ட ஹதீஸில்
உவமானம் சொல்லியிருப்பதிலிருந்து அறிய முடிகிறது
"அல்லாஹ்வைத் தவிர வேறு இறைவனில்லை" (லா இலாஹ இல்லல்லாஹ்) என்று கூறிய எவரது உள்ளத்தில் வாற்கோதுமையளவு நன்மை உள்ளதோ அவர் நரகத்திலிருந்து வெளியேறும்வரை (பரிந்துரைக்கு அனுமதி பெற்றவர்கள்) பரிந்துரைப்பார்கள். ஸஹீஹ் முஸ்லிம் : 316.
உ லக ஆராய்ச்சியாளர்களால் காலை உணவுக்கு சிறந்த உணவு என கூறப்பட்டுள்ள ஆரோக்கிய உணவு இட்லி. இதற்கு காரணம் இதில் எண்ணெய் கலப்பு இல்லை மற்றும் நீராவி மூலம் சமைக்கும் முறை தான். இதனால் செரிமான கோளாறோ, கொலஸ்ட்ரால் பிரச்சனையோ ஏற்படாது என்பதால் தான் இட்லி சிறந்த காலை உணவு என கூறப்படுகிறது.
ஆனால், இன்று நேரமின்மை மற்றும் சோம்பேறித்தனம் போன்ற காரணத்தால் நாம் இட்லி, தோசைக்கு பயன்படுத்தும் இன்ஸ்டன்ட் இட்லி மாவு நமது ஆரோக்கியத்திற்கு வேட்டு வைக்கிறது என்பதை அறியாமலேயே நாம் அதை தினந்தோறும் பயன்படுத்தி வருகிறோம்.
சுகாதாரமின்மை: முன்பெல்லாம் ஆட்டுரலில் தான் மாவு ஆட்டும் பழக்கம் இருந்து வந்தது. கிரைண்டர் வந்த பின் ஆட்டுரல் வீட்டில் காட்சி பொருளாகி போனது. பல வீடுகளில் அது வீட்டின் பின்புறத்தில் குப்பையாக தான் கிடைக்கிறது.

காணாமல் போன ஆட்டுரல் :
ஆட்டுரலில் மாவாட்டும் முன்னரும், மாவாட்டிய பிறகும் சுத்தமாக கழுவும் பழக்கம் நம் வீட்டு ஆட்களுக்கு இருந்தது. ஆனால், கடைகளில் விற்க அவர்கள் பயன்படுத்தும் பெரிய கிரைண்டர்கள் எவ்வளவு சுத்தமாக இருக்கிறது என்பது யாருக்கு தெரியும்?
ஈகோலி பாக்டீரியா:
மாவு ஆட்டும் போது, அதன் பிறகு கிரைண்டரை கழுவும் போதும் சுத்தமான நீரை பயன்படுத்த வேண்டும். இல்லையேல் ஈகோலி எனும் பாக்டீரியா தாக்கம் அதிகளவில் ஏற்பட வாய்ப்புகள் உண்டு. இது மாவாட்டும் போது இட்லி, தோசை மாவில் அடைக்கலம் புகுந்துவிடுகிறது.

உடல்நலக் குறைபாடுகள்:
இந்த ஈகோலி பாக்டீரியா தாக்கத்தால் நாள்ப்பட வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்போக்கு, உடல் வறட்சி, வாந்தி, மயக்கம், இரைப்பை நோய், தலைசுற்றல் போன்ற உடல்நல அபாயங்கள் ஏற்பட வாய்ப்புகள் உண்டு.
வேக வைத்தாலும் அழிவதில்லை:
நீங்கள் எண்ணலாம், தினமும் இட்லி, தோசை தான் சாப்பிடுகிறோம்? பிறகு எப்படி உடல்நல பிரச்சனைகள் ஏற்படுகிறது என்று... இதற்கு எல்லாம் காரணம் நீங்கள் வெளி கடைகளில் வாங்கும் இட்லி மாவு தான். ஈகோலி எனும் பாக்டீரியா நீங்கள் மாவை வேக வைத்தாலும் கூட முழுமையாக அழிவதில்லை என்பது தான் சோகமே.

இன்ஸ்டன்ட் இட்லி மாவு:
கடைகளில் வாங்கும் மாவினால் தான் இந்த பிரச்சனைகள் என்றால், பாக்கெட்டில் அடைக்கப்பட்டு நாம் வாங்கும் இன்ஸ்டன்ட் இட்லி மாவு அதுக்கும் மேல்
கால்சியம் சிலிகேட்:

இன்ஸ்டன்ட் இட்லி மாவு சீக்கிரம் கெட்டுவிடக் கூடாது என கால்சியம் சிலிகேட் சேர்க்கின்றனர். இதனால் மாவு சீக்கிரம் கெடாது, புளித்து போகாது. ஆனால், இதன் காரணத்தால் உங்கள் செரிமான மண்டலம் பாதிக்கப்படும். இதை தொடர்ந்து அஜீரண கோளாறுகள், வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்று வலி போன்றவை ஏற்படும்.
சிந்தியுங்கள்! காசுக் கொடுத்து உடல்நலக் கோளாறுகள், ஆரோக்கியமின்மை போன்றவற்றை விலைக்கு வாங்க வேண்டுமா? அரை மணிநேரம் செலவிட்டால் இட்லி மாவு வீட்டிலேயே அரைக்கலாம். ஆனால், 20-30 ரூபாய்க்கு கிடைக்கிறது என கடைகளில் வாங்கி சாப்பிடுகிறோம்.
இது மட்டுமா? இரண்டு நிமிடம் தட்டி போட்டால் இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட் ரெடி. ஆனால் அதைக் கூட நாம் அஞ்சு, பத்து கொடுத்து பாக்கெட்டில் தான் வாங்குகிறோம். நீங்கள் பாக்கெட்டில் வாங்கும் அனைத்துமே உடல் நலத்திற்கு கேடு தான் விளைவிக்கும் என்பதை மறந்துவிட வேண்டாம்.
💓💓💓💓💓💓💓💓💓

இட்லி இனியவன் யார்?
உலக இட்லி தினம் கொண்டாடப்படுவது ஏன்?
கோவையைச் சேர்ந்த இனியவன், 8ம் வகுப்பு வரை மட்டுமே படித்துள்ளார். பெற்றோருக்கு, 10 பிள்ளைகள்; குடும்பத்தில், மிகுந்த வறுமை; எனவே, பள்ளிக்கூடம் சென்றாலாவது, மதிய உணவு கிடைக்கும் என்று நினைத்து, பள்ளிக்கூடம் செல்வார். 8ம் வகுப்புக்கு மேல், அதுவும் போக முடியவில்லை; அவ்வளவு வறுமை! வாழ்க்கையில் எப்படியாவது முன்னேறியே ஆக வேண்டும் என்ற வெறி!
எனவே, 1997ல், சென்னையிலுள்ள, ஆர்.கே. நகர் பகுதியில், ஒரு குடிசையில், இட்லி கடை தயாராகி விட்டது. மறுநாள், வியாபாரத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டும் என்ற, பல விதமான கனவுகளுடன் படுத்திருந்தார் இனியவன்; ஆனால், நடந்ததோ வேறு! இரவில், அடை மழை பெய்ய, இட்லி பானை, தள்ளு வண்டி எல்லாமே, தண்ணீரில் மூழ்கியது; கதறி துடித்தார் இனியவன்.'என்ன இது, சகுனம் சரியில்லையே' என நினைத்தாலும், மறு நிமிடம், தன் மனதை தேற்றி, உற்சாகத்துடன் இட்லிகளை தயாரித்து, விற்றார்.
அவருக்கு மிகவும் பிடித்தமான இட்லியில், ஒரு புதுமையை புகுத்தினார். வழக்கமாக செய்யும் இட்லியின் வடிவத்தை மாற்றினார். வித விதமான பூ வடிவங்கள், முக்கோண, நாற்கோண, இதய வடிவங்களில், இட்லியின் வடிவத்தை மாற்றினார். அதற்கே, நல்ல வரவேற்பு கிடைத்தது;
அத்துடன், அதன் சுவையையும் மாற்றினார்.கேரட் இட்லி, பைனாப்பிள் இட்லி, ராகி இட்லி, கம்பு இட்லி, சோளம், சிறுதானிய இட்லி, என தயாரித்தார்; அவ்ளோதான், வியாபாரம் சூடு பிடிக்க ஆரம்பித்தது.'இட்லி இனியவன்' என்ற பெயருடன், உலகப் புகழ் அடைந்து விட்டார்.
முதன் முதலில், 30 வகை இட்லிகளை வைத்து, ஒரு கண்காட்சி நடத்தினார். அதற்கே, மக்கள் பெருத்த ஆதரவு தந்தனர். அதன்பின், 200 வகை இட்லி கண்காட்சி, அப்புறம், 1,000 வகை இட்லி கண்காட்சி நடத்தி, 'ஓஹோ...' என, உலக புகழ் பெற்றார்.

அத்துடன் விட்டு விடாமல், 124.800 கிலோ கிராமில், இட்லி சுட்டு அசத்தி, உலக சாதனை படைத்தார். இட்லி சேவையை பாராட்டி, இவர் பிறந்த நாளான, மார்ச், 30 ஐ இட்லி தினமாக அறிவித்து கவுரவித்துள்ளனர். இதை, தமக்கு கிடைத்த மிகப் பெரும் கவுரவமாக கருதுகிறார். (குறிப்பு : தினமலர் பத்திரிகையில் வெளியிட்ட செய்தி)

உணவு சாம்ராஜ்யம் 56

(சோயாவை உட்கொண்டால் ஏற்படும் ஆபத்துக்கள்)

சோயா மிகச் சிறந்த புரோட்டின் உணவு என்பது ஆணித்தரமான உண்மை. மாதவிடாய் சீர்ப்படுத்தவும், ஹார்மோன் சமனிலையற்றதை சரிபண்ணவும் மிகச் சிறந்த உணவு சோயாதான். ஆனால் ஒரு காலத்தில் இயற்கையான முறையில் விளைவித்த சோயா நன்மைகளை தந்தது. ஆனால் இப்போது அவ்வாறு இல்லை.
சோயாவை இன்றைய காலக்கட்டத்தில் ஏன் உண்ணக் கூடாது?
இது மரபணு மாற்றம் ஆனது :
மிக அதிகமாக மரபணு மாற்றம் செய்யப்படும் ஒரு உணவுப் பொருள் சோயாதான். ஆகவே மார்கெட்டுகளில் வரும் சோயா இயற்கை முறையில் தயாரிக்கப்பட்டதல்ல. மரபணு மாற்றம் செய்த சோயா கடும் விளைவுகளை நமது உடலுக்கு தரும்.

தைராய்டிற்கு நல்லதல்ல :
சோயா பொதுவாக தைராய்டு ஹார்மோன் அளவை குறைக்கச் செய்யும், ஆகவே அதிகப்படியான சோயாவை உடலில் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. தைராய்டு சுரப்பியை ஊக்கப்படுத்தும் ஹார்மோன் TSH அதிகரித்திருந்தால், ஹைபோதைராய்டு உண்டாகும். அவ்வகையில் சோயா TSH அளவை அதிகரிக்கச் செய்யும்.
புரோஸஸ்டு உணவு :
உணவின் தரம், நிறம்,அளவு ஆகியவற்றை கவரத்தக்கும் விதத்தில் மாற்றும் புரோசஸ் செய்வதில் சோயாதான் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. அவ்வாறு செய்யப்படும் புரோசஸ் சோயா தேவையில்லாத கலோரிகளை அதிகப்படுத்தும்.
ஹார்மோன் பிரச்சனையை உண்டாக்கும் :
சோயாவில் ஃபைடோ ஈஸ்ட்ரோஜன் உள்ளது. இது இயற்கையாக ஈஸ்ட்ரோஜன் பெண்களுக்கு சுரப்பது போல் தவாரங்களில் சுரக்கும் சத்து. இதனை இளம் வயதில் எடுத்துக் கொள்ளும்போது ஏற்கனவே இயல்பாக ஈஸ்ட்ரோஜன் சுரப்பவர்களுக்கு இன்னும் அதிகளவு ஈஸ்ட்ரோஜன் உடலில் உண்டானால் அதனால் பக்க விளைவுகள் உண்டாகும். ஆனால் மாதவிடாய் நின்றவர்கள் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
சோயா ஒரு புதிய வகை உணவு :
நாம் காலங்காலமாக சாப்பிட்டு வந்த உணவுகளே ஆரோக்கியமான வாழ்வை நமக்கு தரும். புதிதான அறிமுகம் செய்யப்படும் எந்த வகை உணவுமே நமது உடலிலுள்ள ஜீன்கள் ஏற்றுக் கொள்ள மறுக்கும்.
அதிலும் மரபணு மாற்றப்பட்ட சோயாவை ஏற்றுக் கொள்ள முடியாமல் ஜீன் தடுமாறும். அளவுக்கு அதிகமாக சோயாவை சாப்பிடுவதால் உடலுக்கு தேவையான மினரல் உறியப்படுவது தடுக்கிறது. அதோடு ஜீரண சக்தியும் குறையும் வாய்ப்புண்டு.
சோயா மலட்டுத்தன்மை :
சோயா பீன்ஸில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் உணவுப்பொருள் மீல் மேக்கர் எனப்படும் சோயா துண்டுகள். இதை சோயா சங்க்ஸ் என்றும் அழைப்பார்கள். இதில் புரதச்சத்து அதிகம் உள்ளது.

மீல் மேக்கர் தயாரிப்பு எப்படி செய்யப்படுகிறது?
சோயா பீன்ஸில் இருந்து சோயா பால் தயாரிக்கப்படுகிறது.
சோயா பால் கழிவுகளில் இருந்து சோயா எண்ணெய் தயாரிக்கப்படுகிறது.
சோயா எண்ணெய் உற்பத்தியில் இருந்து கிடைக்கும் கழிவுகளில் இருந்து மீல் மேக்கர் தயாரிக்கப்படுகிறது.
மீல் மேக்கர் சாப்பிடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்:
இதய ஆரோகியம் மேம்படும், கொலஸ்ட்ராலை குறைக்கும், எலும்புகளை பாதுகாக்கும், புற்றுநோயை தடுக்கும், எடை மேலாண்மைக்கு உதவுகிறது
சோயா துண்டுகளை (மீல் மேக்கரை) இறைச்சிக்கு பதிலாக பெரும்பாலானோர் உணவில் பயன்படுத்துகின்றனர். இது இறைச்சியை ஒத்திருப்பதால், சைவ உணவு உண்பவர்கள் வெஜ் பிரியாணியிலும் மற்றும் குழம்பிலும் கற்பனை இறைச்சியாக பயன்படுத்துகின்றனர்
சோயா துண்டுகளை (மீல் மேக்கரை)ப் பற்றி சிந்திக்கும் போது பனீ இஸ்ரவேலர்களுக்கு தீஹ் பாலைவனத்தில் வானத்திலிருந்து இறங்கிய மன்னு - ஸல்வா உணவு ஞாபகத்திற்கு வருகிறது.
மன்னு' என்பது துரன்ஜபீன் என்னும் ஒருவகைப் பழம். இது பனியைப்போல் வெண்மையாக இருக்கும். ருசியில் நெய்யுடன் சேர்த்துக் குழைக்கப்பட்ட தேன் போலிருக்கும். சுத்தமான வெஜ் உணவு
ஸல்வா என்பது கொழுப்பான ஒரு வகைக் குருவி. இதனை ஸமானி என்றுஞ் சொல்வார்கள். இதனைச் சிலர் காடை என்று தமிழில் அர்த்தம் செய்திருக்கிறார்கள். பொன்னந்தட்டான் என்றும் சிலர் அர்த்தஞ் செய்கின்றனர். இது Non- வெஜ் உணவு

இந்தப் பறவைகளை தெற்கத்திக்காற்று அடித்துக் கொண்டு வந்து அவர்களிடம் ஒன்று சேர்க்கும். இந்தக் காற்றின் வேகத்தினாலேயே அந்தப் பறவைகளின் குரல்வளைகள் அறுபட்டும் வயிறு பிளந்தும் மயிர் உதிர்ந்தும் போய்விடும். வெய்யிலானாலேயே அவைகள் நன்றாய் வெந்து பொரிந்து விடும். பனீ இஸ்ராயீல்கள் இவற்றை மன்னு என்ற உணவுடன் சேர்த்துப் புசித்துக் கொண்டிருந்தார்கள்.
“மன்னு, ஸல்வா” (என்னும் மேன்மையான உணவுப் பொருள்களை) உங்களுக்காக இறக்கி வைத்து, “நாம் உங்களுக்கு அருளியுள்ள பரிசுத்தமான உணவுகளிலிருந்து புசியுங்கள்” (குர்ஆன் : 2:57)
ஆக சோயா துண்டுகளை (மீல் மேக்கர்) ஒரு வகையில் ' மன்னு ' வெஜ் மாதிரியும் இருக்கும். அதே சமயம் ' ஸல்வா ' மாதிரி NON - வெஜ்ஜாகவும் இருக்கும்.
சைவ உணவை உட்கொள்பவர்களுக்கு, சோயா சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி அதிக அளவு புரதத்தை வழங்குகிறது.மேலும், சோயாவில் அனைத்து அத்தியாவசிய அமினோ அமிலங்கள் உள்ளது. இது ஒரு முழுமையான புரத ஆதாரமாக அமைகிறது.
புரதத்தின் அசைவ உணவுடன் ஒப்பிடும் போது,சோயாவில் கொலஸ்ட்ரால் அளவு குறைவாக உள்ளது என கூறப்படுகிறது. இது நார்ச்சத்து நிறைந்தது மற்றும் ஐசோஃப்ளேவோன்களைக் கொண்டுள்ளது. மேலும், எலும்புகளை வலுப்படுத்த உதவுகிறது.
சோயா துண்டு மீல் மேக்கர்களில் குறைந்த அளவு ஒமேகா -3 கொழுப்பு அமிலங்கள் மற்றும் இரும்பு, கால்சியம் மற்றும் மெக்னீசியம் போன்ற சில தாதுக்கள் உள்ளன.

சோயா துண்டு மீல் மேக்கர்களில் உள்ள தீமைகள் என்னவென்றால், சோயா துண்டு பதப்படுத்தப்பட்ட பொருளாகும். எனவே இதில் சேர்க்கப்பட்ட உப்பு மற்றும் எண்ணெய் ஊட்டச்சத்து மதிப்பை சிறிது குறைக்கிறது மற்றும் அதிகமாக உட்கொள்ளும் போது இதய ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்லதல்ல எனவும் கூறப்படுகிறது.
வாரத்திற்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு முறைக்கு மேல் உண்ணாமல் இருப்பது நல்லது. சோயாவில் ஈஸ்ட்ரோஜனும் அதிகமாக உள்ளதால், இது ஹார்மோன் ஏற்றத்தாழ்வுகளை ஏற்படுத்தும்.
குறிப்பாக ஆண்கள் உணவில் சோயா துண்டு மீல் மேக்கர்களை அதிகம் சேர்த்துக் கொண்டால் மலட்டுத் தன்மை ஏற்படும் அபாயம் உள்ளதாக கூறப்படுகிறது.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 57

(பாதாம் என்னும் வாதுமை பருப்பு)

அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்:
தர்மம் கேட்டு (என்னை) நச்சரிக்காதீர்கள். அல்லாஹ்வின் மீதாணையாக! உங்களில் ஒருவர் என்னிடம் ஏதேனும் (தர்மம்) கேட்டு,.அதை நான் வெறுத்த நிலையில் அவர் என்னிடம் கேட்டது அவருக்குக் கிடைத்தால், அதில் அவருக்கு வளம் வழங்கப்படுவதில்லை " இதை முஆவியா (ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள்.
- மேற்கண்ட ஹதீஸ் மற்றோர் அறிவிப்பாளர்தொடர் வழியாகவும் வந்துள்ளது.
அதன் அறிவிப்பாளர்களில் ஒருவரான அம்ர் பின் தீனார் (ரஹ்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்: நான் வஹ்ப் பின் முனப்பிஹ் (ரஹ்) அவர்களை ஸன்ஆவில் (யமன்) உள்ள அவரது இல்லத்தில் சந்தித்தேன். அப்போது அவர்கள் தமது இல்லத்தில் இருந்த வாதுமைக் கொட்டையை எனக்கு வழங்கினார்கள். அவர்களின் சகோதரரிடமிருந்து இந்த ஹதீஸை எனக்கு அறிவித்தார்கள்.
ஸஹீஹ் முஸ்லிம் : 1877

🟠🟠🟠🟠🟠🟠🟠🟠🟠

நூறு மருந்துகளுக்கு சமமான வாதுமை பருப்பு. வியக்க வைக்கும் நன்மைகள்
ஆரோக்கியமாக இருக்க உலர் பழங்களை சேர்த்துக் கொள்வது மிகவும் நன்மை தரும் என்று நம் அனைவருக்குமே தெரியும். அதிலும் வாதுமை பருப்பு எனப்படும் பாதாம் பருப்பும் ஒன்று...

🟥🟩நினைவாற்றல்

மூளையின் ஆற்றலை அதிகரிக்க உதவும் உலர் பழங்களில் வாதுமை பருப்பு முதலிடம் வகிக்கிறது. குழந்தை பருவத்தில் இருந்தே வாதுமை பருப்பு அல்லது கோதுமை பருப்பு பால் அருந்தும் வழக்கம் இருந்தால் மூளை வளர்ச்சிக்கு பெரிதும் உதவும்.

🟥🟩நீரிழிவு

வாதுமை பருப்பு பாலில் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது என்பதோடு குறைந்த கிளைசிமி குறியீடு கொண்டது. எனவே ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை குறைக்க நினைப்பவர்களுக்கு இது வரப்பிரசாதம் எனலாம்.

🟥🟩இதய ஆரோக்கியம்

வாதுமை பருப்பில் இதய ஆரோக்கியத்தை தடுக்கும் பல கூறுகள் காணப்படுகின்றன. இது ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தி இது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் உணவுப் பொருட்களில் சிறந்ததாகும்.

🟥🟩எலும்பு ஆரோக்கியம்

வாதுமை பருப்பு பால் சாதாரண பாலை விட மிகச்சிறந்தது. இது எலும்புகளை வலுவாக்குவதோடு மூட்டு வலியையும் பெரிதளவு குறைக்கிறது. சிறியவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை தாராளமாக சாப்பிடலாம்.

🟥🟩புற்றுநோய்

வாதுமை பருப்பு பால், புற்றுநோய் எதிர்ப்பு பண்புகள் நிறைந்தது. மேலும் புற்றுநோய் செல்கள் வளராவிடாமல் தடுக்கிறது. எனவே புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கவும், புற்றுநோய் இருப்பவர்களும் அதனை கட்டுப்படுத்த இதனை அருந்துவதை வழக்கமாக கொள்ளலாம்.

🟥🟩குடல் ஆரோக்கியம்

செரிமானம் சிறப்பாக இருந்தாலே நோய்கள் அண்டாமல் இருக்கும். அமைப்பை மேம்படுத்துவதில் வாதுமை பருப்பு பால் பெரிதும் உதவும். மலச்சிக்கலை தீர்த்து, குடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதில் வாதுமை பருப்பு பால் சிறந்த பலன் கொடுக்கும்.

♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦

♦பாதாமில் ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள், புரதம், நார்ச்சத்து மற்றும் முக்கியமான வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் உள்ளிட்ட பல்வேறு ஊட்டச்சத்துக்கள் உள்ளன. பாதாமை அப்படியே சாப்பிடலாம் அல்லது பாதாம் பாலாகவோ அல்லது அப்படியேவும் பயன்படுத்தலாம்.

♦ஆனால், பாதாம் சில உணவுகளுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டால், அது செரிமான பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும். இது ஊட்டச்சத்து உறிஞ்சுதலில் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தி ஆரோக்கியத்தில் பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

♦ஆயுர்வேதத்தின்படி, சில உணவுகளை மற்ற உணவுகளுடன் சேர்த்து உட்கொள்ளக்கூடாது. இவை உணவு எதிர்ப்பு மருந்துகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. இது செரிமான பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தி உடலில் நச்சுப் பொருட்கள் சேர காரணமாகிறது.

♦பால் பொருட்களான தயிருடன் பாதாமை சேர்த்து உட்கொண்டால், அது செரிமான பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும். உப்பு அல்லது அமில உணவுகளுடன் பாதாம் பருப்பை உட்கொண்டால், அது பித்த தோஷத்தை அதிகரித்து, ஊட்டச்சத்து உறிஞ்சுதலில் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும். பாதாம் பருப்பை தண்ணீரில் ஊறவைத்து, தோல் உரித்து, உட்கொள்வது செரிமானத்திற்கு மிகவும் நல்லது.

♦புளிப்பு உணவுகளை பாதாமுடன் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டாம் :-
ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை மற்றும் எலுமிச்சை போன்ற சிட்ரஸ் பழங்கள் அதிக அமிலத்தன்மை கொண்டவை, அதே நேரத்தில் பாதாமில் நார்ச்சத்து மற்றும் ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் அதிகம் உள்ளன. இவற்றை ஒன்றாக உட்கொண்டால், அது செரிமான பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும். இது வீக்கம், வாயு மற்றும் வயிற்று வலியை ஏற்படுத்துகிறது.

♦சிட்ரஸ் பழங்கள் பாதாமின் செரிமானத்தில் தலையிடும் மற்றும் வயிற்று உப்புசத்தை ஏற்படுத்தும். சிட்ரஸ் பழங்களில் வைட்டமின் சி அதிகமாக உள்ளது, இது பாதாமில் உள்ள கால்சியம் போன்ற தாதுக்களை உறிஞ்சுவதில் தலையிடும். நீங்கள் இரண்டையும் சாப்பிட விரும்பினால், வெவ்வேறு நேரங்களில் அவற்றை உட்கொள்வது நல்லது.

♦பால் பொருட்களுடன் சேர்த்து உட்கொள்ளுதல் :-
சிலர் பால் பொருட்களுடன் பாதாம் பருப்பைச் சேர்த்து உட்கொள்வார்கள். ஆனால் நீங்கள் பாதாம் பருப்பை காபி அல்லது தயிருடன் சேர்த்து உட்கொண்டால், அது தீங்கு விளைவிக்கும். பால் பொருட்கள் மற்றும் பாதாம் பருப்புகளை ஒன்றாக ஜீரணிக்க முடியாது. இதனால் செரிமான பிரச்சனைகள் ஏற்படும்.

♦லாக்டோஸ் சகிப்புத்தன்மை இல்லாதவர்கள் பால் பொருட்களுடன் பாதாமை உட்கொண்டால், அது மேலும் செரிமான பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும். பால் பொருட்களில் கேசீன் எனப்படும் புரதம் உள்ளது, இது பாதாமில் காணப்படும் இரும்பு மற்றும் மெக்னீசியம் தாதுக்களை உறிஞ்சுவதில் தலையிடும். ஆயுர்வேதத்தின்படி, விதைகள் மற்றும் பால் பொருட்களை ஒன்றாக உட்கொள்வது சளி உற்பத்தியை அதிகரிக்கும்.

♦ஆக்சலேட் அதிகம் உள்ள உணவுகளுடன் :-
பாதாமில் இயற்கையான ஆக்சலேட் உள்ளது, அதிகமாக உட்கொண்டால், அது சிறுநீரக கற்களுக்கு வழிவகுக்கும். பசலைக்கீரை, பீட்ரூட் அல்லது உருளைக்கிழங்கு போன்ற ஆக்சலேட் அதிகம் உள்ள பிற உணவுகளுடன் பாதாம் பருப்பை உட்கொள்வது சிறுநீரக கல் உருவாகும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.

♦ஆக்சலேட் அதிகமாக இருந்தால், அது கால்சியத்துடன் இணைந்து கால்சியம்-ஆக்சலேட் சிறுநீரகக் கற்களை உருவாக்கும். ஆக்சலேட் அதிகமாக இருந்தால், அது கால்சியம் உறிஞ்சுதலில் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும். நீங்கள் பாதாம் சாப்பிடப் போகிறீர்கள் என்றால், அவற்றை ஆக்சலேட்டுகள் குறைவாக உள்ள காலே, முட்டைக்கோஸ் மற்றும் காலார்ட் கீரைகளுடன் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும்.

♦சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை மற்றும் பாதாம் :-
பாதாம் மிட்டாய்கள், கிரானோலா பார்கள் மற்றும் வேறு சில இனிப்பு வகைகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஆனால் இந்த இனிப்புகளில் அதிக அளவு சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை உள்ளது. நீங்கள் அதை சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரையுடன் சேர்த்தால், அது உங்கள் வளர்சிதை மாற்றத்தையும் இரத்த சர்க்கரை அளவையும் பாதிக்கும்.

♦பாதாமில் உள்ள ஆரோக்கியமான கொழுப்பு சர்க்கரை உறிஞ்சுதலை மெதுவாக்குகிறது, மேலும் அதிக அளவு சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை இரத்த சர்க்கரையை அதிகரிக்கும். சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை நீண்டகால வீக்கத்தை ஏற்படுத்தும். இது பாதாமின் அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகளில் தலையிடும். விதைகள் மற்றும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை எடை அதிகரிப்பை ஏற்படுத்தும்.

♦டோஃபுவுடன் பாதாம் :-
சோயா பொருட்களில் பைட்டேட் உள்ளது, இது கால்சியம், துத்தநாகம் மற்றும் இரும்புடன் பிணைக்கிறது. இது உறிஞ்சுதலில் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும். பாதாமில் தாதுக்கள் அதிகம் உள்ளன. மேலும், அவற்றை சோயா பொருட்களுடன் உட்கொள்வது எதிர் விளைவை ஏற்படுத்தும்.

♦சோயா மற்றும் பாதாமில் பைடிக் அமிலம் உள்ளது. இது இரும்பு மற்றும் கால்சியம் உறிஞ்சுதலைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. நீங்கள் அதிகமாக பைட்டோ ஈஸ்ட்ரோஜன்களை உட்கொண்டால், அது ஹார்மோன் அளவைப் பாதிக்கும். வைட்டமின் சி உள்ள உணவுகளுடன் சோயா பொருட்களை உட்கொள்வது சிறந்தது.

♦உப்பு நிறைந்த உணவுகளுடன்:-

சிப்ஸ், பட்டாசுகள் போன்ற உப்பு அதிகம் உள்ள உணவுகளுடன் பாதாமை உட்கொள்ளக்கூடாது. இது நன்றாக ருசித்தாலும், அதிகப்படியான உப்பு உள்ளடக்கம் இதய ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும். சோடியம் அதிகமாக இருந்தால், அது உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

♦அதிகப்படியான சோடியம் உட்கொள்ளல் வீக்கம் மற்றும் திரவத் தக்கவைப்பை ஏற்படுத்தும். இது உடலில் அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தும். பதப்படுத்தப்பட்ட சிற்றுண்டிகளில் அதிக அளவு சேர்க்கைகள் உள்ளன. ஆரோக்கியமற்ற கொழுப்பு உள்ளடக்கம் பாதாமில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்களை உறிஞ்சுவதில் தலையிடுகிறது. உப்பு சேர்க்காத கொட்டைகள் மற்றும் உலர்ந்த பழங்களுடன் இதை சாப்பிடுங்கள்.

♦மதுவும் பாதாமும் ஒரு மோசமான கலவையாகும் :-
பாதாம் பருப்பை மதுவுடன் சேர்த்து உட்கொள்வது நல்லதல்ல. இது வளர்சிதை மாற்றம் மற்றும் செரிமானத்தை பாதிக்கும். ஆல்கஹால் ஒரு சிறுநீர் பெருக்கி, பாதாம் ஜீரணிக்க அதிக நீரேற்றம் தேவைப்படுகிறது. இது நீரிழப்பு மற்றும் மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்தும்.

♦மது வளர்சிதை மாற்றத்தை பாதிக்கலாம். ஆல்கஹால் மற்றும் பாதாம் பருப்புகளில் அதிக கலோரி உள்ளடக்கம் இருப்பதால் அவை எடை அதிகரிப்பை ஏற்படுத்தும்.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 58

(அம்மா கை சாப்பாடு ஏன் ருசியாக இருக்கிறது ?)

சமைப்பது ஒரு அழகான கலை. மனம் உவந்து நம் குடும்பத்துக்கான உணவை சமைத்து பரிமாறுவது என்பது ஆத்மார்த்தமான ஒரு செயல். அதனை பெண்களின் பக்கம் ஒதுக்கிவிட்டு ஆண்கள் அதிகாரம் மட்டும் செய்யும் இடத்தில் இருப்பதால்தான் பல குடும்பங்களில் சமையல் ஒரு வேலையாகவும் சுமையாகவும் மாறிவிட்டது. மாறாக ஆண்களும் பெண்களும் இணைந்து சமைப்பதை ஒரு கலையாகவும், குடும்ப ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும் செய்வார்கள் எனில் அந்தக் குடும்பம் உண்மையில் மகிழ்ச்சிகரமாக விளங்கும்.
நபி (ஸல்) அவர்களின் குடும்பத்தில் நபிகளார் மனைவிகளுக்கு மிக்க உதவியாக அனைத்து பணிகளையும் செய்துள்ளார்கள்.
அல்லாஹ் கூறுகின்றான்: "நிச்சயமாக அல்லாஹ்வின் தூதரிடம் ஓர் அழகிய முன்மாதிரி உங்களுக்கு இருக்கிறது". (அஹ்ஸாப் : 21).
அன்னை ஆயிஷா (ரலி) அவர்களிடம் நபி (ஸல்) அவர்கள் தனது வீட்டில் என்ன செய்வார்கள்? என வினவப்பட்ட போது, அன்னையாவர்கள்: "நபி (ஸல்) அவர்கள் தனது குடும்பத்தினருக்கு பணிவிடை செய்வார்கள், தொழுகை நேரம் வந்ததும் தொழுகைக்கு சென்று விடுவார்கள்" என்று கூறினார்கள். (புகாரி 676).
நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாக ஆயிஷா (ரலி) அவர்கள் கூறினார்கள்: "உங்களில் மனைவியரிடத்தில் சிறந்தவரே உங்களில் சிறந்தவராகும், நான் எனது மனைவியரிடத்தில் சிறந்தவராவேன்". (திர்மிதீ 3895
சமையலைப் பொருத்தவரையில் சின்ன சின்ன தவறுகள் கூட ருசியைக் கெடுத்துவிடும். முழு மனதையும் கொண்டு சமைக்கப்படும் உணவே அதி ருசியாக இருக்கும். ஏனோ தானோவென்று உப்பு புளி மிளகாயை போட்டு வேக வைத்து வறுத்து பொரித்து எடுப்பதன் பெயர் சமையல் ஆகாது. பக்குவப்பட்ட சமையல்காரர் பின்வரும் விஷயங்களில் கவனமாக இருப்பார்கள் .

💟ரசம் அதிகமாக கொதிக்கக்கூடாது.
💟காபிக்கு பால் நன்றாக காயக்கூடாது.
💟மோர்க்குழம்பு ஆறும் வரை மூடக்கூடாது.
💟கீரைகளை மூடிப்போட்டு சமைக்கக்கூடாது.
💟ஆழமாக வறுத்தல் மற்றும் பலமுறை மீண்டும் அதே எண்ணையை உபயோகிக்கவே கூடாது
💟காய்கறிகளை ரொம்பவும் பொடியாக நறுக்கக் கூடாது.
💟சூடாக இருக்கும்போது எலுமிச்சம் பழம் பிழியக் கூடாது.
💟தக்காளியையும், வெங்காயத்தையும் ஒன்றாக வதக்கக்கூடாது.
💟பிரிட்ஜில் வாழைப்பழமும், உருளைக்கிழங்கும் வைக்கக் கூடாது.
💟காய்கறிகள்/பழங்களை சமைப்பதற்கு/சாப்பிடுவதற்கு வெகு நேரத்திற்கு முன்பே நறுக்கி வைக்கக் கூடாது
💟பெருங்காயம் தாளிக்கும் போது, எண்ணெய் நன்றாக காயக்கூடாது.
💟மைக்ரோவ்வில் சமைக்கும் உணவுகளுக்கு பிளாஸ்டி கொள்கலன்களை பயன்படுத்தக் கூடாது
💟தேங்காய்ப்பால் சேர்த்தவுடன், குழம்பு அதிகமாக கொதிக்கக்கூடாது.
💟குலாப்ஜாமூன் பொரித்தெடுக்க நெய்யோ, எண்ணெயோ நன்றாக காயக்கூடாது.
💟குழம்போ, பொரியலோ, அடுப்பில் இருக்கும்போது கொத்துமல்லி இலையைப் போடக் கூடாது.

இன்னும் நிறைய விஷயங்கள் உள்ளன. (உங்களுக்கு தெரிந்த விஷயங்களை பின்னூட்டத்தில் பதிக்கவும்) இந்த மாதிரி சின்ன சின்ன விஷயங்கள் சமைக்கும் போது அது பற்றிய நுண்ணுணர்வு இயல்பாக வந்துவிடும். எனவே அக்கறை மட்டுமே சமைப்பதில் மிகவும் முக்கியமானது என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.
பெரும்பாலான குடும்பங்களில் அம்மா கை சாப்பாடு ஏன் ருசியாக இருக்கிறது என்பதன் ரகசியம் இதுவே.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 59

(மீன்: ஆரோக்கியமும்.. அதிலேயே ஆபத்தும்)

எளிதாக ஜீரணமாகக்கூடிய ஏராளமான சத்துக்கள் மீனில் இருக்கின்றன. சிறந்த புரோட்டீன் உணவாகவும் திகழ்கிறது. உடல் எளிதாக ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய பி-12 வைட்டமின்கள் அதில் இருக்கின்றன. பாதிப்புகள் ஏற்படாத அளவுக்கு இதயத்தை காக்கும் 'ஒமேகா 3 பாற்றி ஆசிட்'டும் மீனில் இருக்கிறது. பயறு வகைகளை சாப்பிட வாய்ப்பில்லாதவர்களுக்கு தேவைப்படும் சத்தை, மீன் மூலம் பெற்றுவிட முடியும்.
சிறிய வகை மீன்களில் கால்சியமும், நுட்பமான சில வித தாது சத்துக்களும் இருக்கின்றன. வைட்டமின் ஏ மற்றும் டி, அயோடின் போன்றவைகளும் மீனில் இருக்கின்றன. நினைவாற்றலை வளப்படுத்தும் சக்தியும் மீனில் இருக்கிறது. மீனில் குறைந்த அளவில் கார்போஹைட்ரேட் இருக்கிறது. வைட்டமின் சி-யும் இல்லை. இவைகளை தவிர மீதி அனைத்து சத்துக்களும் மீனில் இருக்கிறது
தரமான மீனை வாங்கினால்தான் முழுமையான சத்துக்களை பெற முடியும். கடற்கரையில், மீன்களை பிடித்த உடன் வாங்குவதுதான் சரியானது. ஞாயிற்றுக்கிழமை பெரும்பாலான ஊர்களில் மீன்பிடிக்க செல்வதில்லை. அப்படிப்பட்ட இடங்களில் வசிப்பவர்கள் திங்கட் கிழமை மீன் வாங்குவதை தவிர்க்கவேண்டும். வெள்ளிக்கிழமையோ, சனிக்கிழமையோ பிடித்த மீன்களே பெரும்பாலும் திங்கட்கிழமை விற்பனைக்கு வருவதாக கூறப்படுகிறது.
முட்கள் அதிகமிருக்கும் மீன்களையும், ஆழ்கடலில் பிடிக்கப்படும் பெரிய மீன்களையும் வாங்குவதை தவிர்க்கலாம். முட்கள் அதிகமுள்ள மீன்கள் சாப்பிட சிரமத்தை ஏற்படுத்தும். ஆழ்கடல் மீன்களில் மெர்குரி (பாதரசம்) போன்ற தேவையற்ற ரசாயன பொருட்கள் கலந்திருக்கக் கூடும்.
மீனில் 15 முதல் 23 சதவீதம் புரோட்டீன் இருப்பதால், நமது உடலுக்கு தேவையான புரோட்டீன் சத்துக்கு இதனை பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். மீனில் இருக்கும் புரோட்டீனில் பால், முட்டையில் இருக்கும் புரோட்டீன் அளவுக்கு சமமான அமினோ அமிலம் இருக்கிறது. மீனில் மூன்றுவிதமான அமினோ அமிலங்கள் இருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இதில் இருக்கும் புரோட்டீன் புற்றுநோயின் வளர்ச்சியை தடுக்கும் சக்திகொண்டது.
மீன்களின் வகைக்கு தக்கபடி அதில் இருந்து கொழுப்பு (லிப்பிட்) கிடைக் கிறது. காட் அல்லது ஹாடோக் போன்ற பெரிய வகை மீன்களில் இருந்து 'காட் லிவர் ஆயில்' எனப்படும் மீன் எண்ணெய் தயாரிக்கப்படுகிறது. அதில் வைட்டமின் ஏ மற்றும் டி சத்துக்கள் அதிகம் இருக்கின்றன.
இதனை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால், தசைகளின் சக்தி அதிகரிக்கும். எலும்புகளும் பலப்படும். 'மார்னிங் ஸ்டிப்னெஸ்' எனப்படும் அதிகாலை தசைப்பிடித்தம் கட்டுப்படும்.
அடிக்கடி கோபப்படுகிறவர்கள், அவ்வப்போது மனஅழுத்தத்திற்கு உள்ளாகிறவர்கள் மீனை சாப்பிட்டால், அத்தகைய பாதிப்புகள் குறையும் என்று ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.
மீன்களில் கடல் மீன்கள் சிறந்தவை. அவை இதய நோய் ஏற்படுவதற்கான சூழ்நிலையை குறைக்கிறது. இதயநோய் ஏற்பட்டாலும் அதிக காலம் பிரச்சினையின்றி வாழ வழிவகுக்கிறது. ரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பின் அளவை குறைக்கிறது. இதயத்தின் இயக்கத்தை சீராக்கும். ரத்த அழுத்தத்தை சமன்செய்கிறது. மூட்டு நோய்கள், சொரியாசிஸ் போன்ற நோய்களை கட்டுப்படுத்துகிறது.
நீங்கள் எந்த மீனை வாங்கினாலும் அது பிரஷ்ஷான மீன்தான் என்பதை உறுதி செய்யுங்கள். வாங்கிய பின்பு அதில் இருந்து செதில்களை முழுமையாக நீக்குங்கள். தோல் உரிக்கக்கூடிய மீன் என்றால் தோலை நீக்கிவிடுங்கள். மூன்று முறையாவது கழுவுங்கள். கடலைமாவு பயன்படுத்தி கழுவுவது நல்லது. அமோனியா, பார்மலின் நாற்றம் வருகிறதா என்றும் மீன் வாங்கும்போது பாருங்கள்.
உணவியல் நிபுணர்களின் கணிப்புபடி தினமும் 50 கிராம் மீன் சாப்பிடலாம். அதாவது இரண்டு துண்டுகள் போதுமானது. அந்த கணக்குபடி பார்த்தால் வாரத்திற்கு 350 கிராம் மீன் சாப்பிடலாம்.
மீன்கள் அதிக காலம் கெட்டுப்போகாமல் இருக்க பார்மலின், அமோனியா போன்றவைகளை பயன்படுத்துகிறார்கள். இவை ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதல்ல. மீன்கள் கெட்டுப் போகாமல் இருக்க ஐஸ் பயன்படுத்தப்படுகிறது. அந்த ஐஸ் உருகுவதை தாமதப்படுத்த அதில் அமோனியாவை சேர்க்கிறார்கள்.
கொடுமை !
பார்மாலின் திரவ வடிவத்தில் உள்ளது. இது மனித உடல் கெட்டுப்போகாமல் இருக்க பிணவறைகளில் பயன்படுத்தக்கூடியது. அதில் அதிக அளவில் விஷத்தன்மை இருக்கிறது. பார்மலின் கலந்த மீனை சாப்பிட்டால் புற்றுநோய் ஏற்படக் கூடும்.
ஜீரண மண்டலம், ஈரல், கிட்னி, இதயம், நரம்புமண்டலம், சுவாசமண்டலம் போன்றவைகளின் செயல்பாட்டையும் பாதிக்கும். இப்போது கிட்னி பாதிப்பிற்குள்ளாகும் நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துக்கொண்டே

செல்கிறது. அதற்கு முக்கிய காரணம் பார்மலின் கலந்த மீனை சாப்பிடுவதுதான். அதனால் நீங்கள் சாப்பிடும் மீனில் பார்மலின் கலந்திருக்கிறதா? என்று பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
ஒரு பக்கெட் நீரில் ஒரு சிறிய கப் அளவு பார்மலின் கலந்தால், அதை பயன்படுத்தி 250 கிலோ மீனை நான்கு நாட்கள் பாதுகாக்கலாம். அதே அளவு மீனை ஐஸ் மூலம் பாதுகாத்தால் அதிக இடமும், அதிக அளவு ஐஸ்ஸும் தேவைப்படும். பார்மலின் உபயோகிக்கப்பட்ட மீனை எவ்வளவு சுத்தப்படுத்தினாலும் அதன் ரசாயனத்தன்மை அதில் முழுமையாக நீங்கவே நீங்காது.
சென்னை சிந்தாதிரிப்பேட்டை, காசிமேடு ஆகிய பெரிய மீன் சந்தைகளில் 'தி இந்து' (ஆங்கிலம்) சார்பாக 30 மாதிரிகள் எடுக்கப்பட்டு பரிசோதனை செய்யப்பட்டதில் 11 மாதிரிகளில் பார்மலின் பயன்படுத்தப்பட்டிருப்பது தெரியவந்தது. தமிழ்நாடு டாக்டர் ஜெயலலிதா மீன்வளப் பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சியாளர்கள் இந்தப் பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டனர்
'தி இந்து' நடத்திய பரிசோதனையில் பன்னா, பாறை, கிழங்கான், வெளிச்சி மீன்களில் 20 பி.பி.எம். அளவு பார்மலின் உள்ளது தெரியவந்துள்ளது. சுறா, ஆக்டோபஸ், ஏரி வவ்வால், ஒட்டுக் கணவாய், பேய்க் கணவாய், கெளுத்தி ஆகிய மீன்களில் 5 பி.பி.எம். அளவு பார்மலின் இருந்துள்ளது.
இதுதொடர்பாக, மீன் சந்தை நிபுணர்களிடம் பேசியபோது, "பார்மலின் அல்லது பார்மால்டிஹைடு திரவம் மீன் மீது தூவப்பட்டோ ஊசி மூலம் செலுத்தப்பட்டோ சந்தைக்கு வருகிறது. பார்மலின் திரவத்தில் மீன்களை அமிழ்த்தியும் வைக்கிறார்கள். இதனால் மீன் குறிப்பிட்ட காலத்தைத் தாண்டியும் கெடாமல் இருக்கும்.
மீன்கள் புதிதாகப் பிடிக்கப்பட்டனவா என்பதை அறியப் பொதுவாகச் செவுள்களைப் பார்த்து வாங்குவார்கள். செவுள் ரத்தச் சிவப்பில் இருந்தால் புது மீன்கள் என்று அர்த்தம்.
ஆனால் பார்மலின் ஊட்டப்பட்ட மீன்களின் செவுள்களும் நீண்ட நேரத்துக்கு ரத்தச் சிவப்பு நிறத்திலேயே இருக்கும். சில நேரம் செவுள்களில் குங்குமத்தை வைத்து ரத்தச் சிவப்பு நிறத்தைக் கொண்டுவருவார்கள். இதனால் எது நல்ல மீன் என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதில் சிரமம் ஏற்படும். இப்படித்தான் மக்கள் ஏமாற்றப்படுகிறார்கள்" என்றனர்.
நாட்டுப் படகு மூலம் அன்றாடத் தேவைக்கு மீன்பிடித்து அதனை சாப்பிட்டு வரும்பொழுது மீன் மூலம் எந்த நோய்நொயும் இல்லை. விசைப்படகுகள் மூலம் கடலையே சூறையாடும்போது அதுவும் டன் கணக்கில் பிடிக்கப்படும் மீன்களை பதுக்கிப் பத்திரப்படுத்த பெரிய கட்டிடங்களும், பதப்படுத்தும்போது மீனுக்குள் விஷமும் மனிதனுள் நோயும் வந்து விடுகிறது. இந்த அத்துமீறி கடலில் நடத்தப்படும் அந்நியாயத்தை நபி தாவூத் (அலை) கௌமன்களும் செய்தார்கள் !
குரங்குகளாக மாறிய மனிதர்கள் :-
ஹளரத் தாவூத் அலைஹிஸ்ஸலாம் அவர்கள் காலத்தில் ஈலா என்ற ஒரு ஊரில் சில பனீ இஸ்ராயீல்கள் வசித்துக் கொண்டிருந்தனர். இந்த ஊர் செங்கடலின் கரையில் மதீனமா நகருக்கும் ஷாம் தேசத்திற்கும் இடையில் இருந்தது. சனிக்கிழமை அவர்களுக்கு ஜும்மா அன்று மீன் பிடிக்கக் கூடாது என்று இங்கிருந்த யூதர்களுக்கு அல்லாஹ் தஆலா கட்டளையிட்டிருந்தான்,
உங்க(ள் முன்னோர்க)ளிலிருந்து சனிக் கிழமையன்று (மீன் பிடிக்கக் கூடாது என்ற) வரம்பை மீறியவர்களைப்பற்றி நீங்கள் உறுதியாக அறிவீர்கள். அதனால் அவர்களை நோக்கி "சிறுமையடைந்த குரங்குகளாகி விடுங்கள்" என்று கூறினோம். (குர்ஆன் : 2:65)
ஆனால், சனிக்கிழமையன்று கடலிலுள்ள மீன்கள் தங்கள் மூஞ்சிகளை தண்ணீருக்கு மேல் நீட்டிக் கொண்டு வெளியில் தோன்றுவதும், சனிக்கிழமை நேரம் தீர்ந்தவுடன் அவைகளெல்லாம் தண்ணீருக்குள் போய் மறைந்து விடுவதும் வழக்கமாக இருந்தது.
ஆகவே. ஷைத்தான் அவர்களில் வஸ்வாஸை உண்டாக்கி விட்டான். ஆதலின் அவர்கள் கடற் கரை ஓரத்தில் சிறு சிறு குட்டைகள் வெட்டி வைத்திருந்தனர். சனிக்கிழமையன்று அவற்றின் மூலமாக அந்த மீன்கள் அந்தக் குட்டைகளில் வந்து விழும்.
அப்படி விழுந்தவுடன் அவர்கள் அவற்றின் கால்வாய்களை அடைத்து வைத்துக்கொண்டு ஞாயிற்றுக்கிழமையன்று அவற்றைப் பிடித்துக் கொள்வர். இவர்கள் இவ்விதம் செய்ததால் செல்வந்தர்களாகி விட்டனர். இவ்விதமாக அவர்கள் 40 வருடகாலம் செய்து கொண்டிருந்தனர் என்றும் 70 வருட காலம் செய்து கொண்டிருந்தனர் என்றும் சொல்லப்படுகிறது.
இவர்கள் இப்படிச் செய்வதற்காக இவர்கள் மீது வேதனை இறங்கவில்லை. ஆனாலும் இவர்கள் தங்களுக்கு வேதனை வந்துவிடுமோ வென்று பயந்து கொண்டிருந்தனர். எனவே, தங்களுக்கு வேதனை வராததால் தங்களுக்கு சனிக்கிழமையிலும் மீன்பிடிக்க அல்லாஹ் தஆலா ஹலாலாக்கி (அனுமதித்து விட்டான்" என்று கூறி சனிக்கிழமையன்று மீன் பிடிக்கத் தொடங்கினர்.

இவர்கள் இப்படிச் செய்ததைப் பார்த்த அந்த ஊரிலுள்ள யூதர்களில் சிலர் அவர்களைத் தடுத்தனர். வேறு சிலர் அவர்கள் செய்யும் காரியம் இறைவன் கட்டளைக்கு மீறியது என்று கருதினாலும் அவர்களைத் தடுக்காமல் சும்மா இருந்தனர்.
இவர்கள் இப்படி மீறிப் பாவம் செய்ததைப் பற்றி ஹளரத் தாவூத் அலைஹிஸ்ஸலாம் அவர்களும் இவர்களை சபித்தார்கள். அல்லாஹ் தஆலா இவர்களுடைய பிடிவாதமான இந்தச் செய்கைக்காக இவர்களைக் குரங்குகளாக மாற்றிவிட்டான்.
அத்துமீறி கடலில் நடத்தப்படும் அந்நியாயத்திற்காக நபி தாவூத் (அலை) கௌமன்களை குரங்குகளாகவும், நம்மை நோயாளியாகவும் ஆக்கி விட்டான் !

உணவு சாம்ராஜ்யம் 60

(வீரிய ஒட்டு இரகங்கள் (ஹைபிரிட்) உணவுகள்)

1) இயற்கை முறை அல்லது அங்கக வேளாண் முறை (ஆர்கானிக்),
2) வீரிய ஒட்டு இரகங்கள் (ஹைபிரிட்) மற்றும்
3) மரபணு மாற்றப்பட்ட இரகங்கள் (ஜெனடிக்கலி மாடிஃபைடு ஆர்கானிசம்) ஆகியன குறித்து குழப்பிக்கொள்கிறோம். இவை குறித்த புரிதல் தேவையற்ற பயத்தினைப் போக்க உதவும்.
கீழ்க்கண்ட இருவகையான சொல்லாடல்கள்; வேளாண்மைத்துறையில் பயன்படுத்தப்படுவதைக் கவனித்திருப்பீர்கள். இரகங்கள் (வெரைட்டி): இவை தன்மகரந்தச் சேர்க்கை மூலம் காலம் காலமாக பெருக்கமடைபவை. தன்மகரந்தச் சேர்க்கை காரணமாக இவற்றின் குணாதிசயங்கள் தாயைப் (தந்தையும்!) போலவே நெடுநாள் நிலைத்திருக்கும்.
இதனால் விவசாயிகள் தாம் பயிரிட்ட பயிரையே விதையாகவும் பயன்படுத்திக் கொள்ள இயலும். உதாரணமாக, பொன்னி ஒரு நெல் இரகம். பொன்னி இரகம் எத்தனைக் காலம் பயிரிட்டாலும் பொன்னி இரக நெல்லை மட்டுமே தரும்.
ஆனால் இவற்றில் சில பிரச்சனைகள் உண்டு. நெருங்கிய சொந்தத்திற்குள் திருமணம் செய்யும் போது குழந்தைகளுக்கு மருத்துவ ரீதியான குறைபாடுகள் வருவதைக் கவனித்திருக்கிறீர்களா? இதே பிரச்சினைகள் தாவரங்களிலும் ஏற்படுவதுண்டு.
இயற்கை இத்தகு குறைபாடுகளிலிருந்து காத்துக்கொள்ள தகவமைத்துக் கொண்ட முறையே அயல் மகரந்தச்சேர்க்கை. அயல் மகரந்தச் சேர்க்கை புரியும் தாவரங்கள் வீரியமிக்கதாகவும் மாறும் தட்ப வெப்ப நிலைகளிலிருந்து தங்களை இலகுவாகக் காத்துக் கொள்ளும் தன்மை கொண்டவையாகவும் உள்ளன.
இத்தகு அயல் மகரந்தச் சேர்க்கை மூலம் விளையும் முதல் தலைமுறை விதைகளையே வீரிய ஒட்டு இரக விதைகள் என்கிறோம். இவ்விதைகளிலிருந்து வளரும் தாவரங்களையே வீரிய ஒட்டு இரகங்கள் (ஹைபிரிட்) என்கிறோம்.
சில நேரங்களில் இரகங்கள் தீவிர நோய் அல்லது பூச்சித் தாக்குதல்களுக்கு எதிர்ப்புத்திறனற்றுப் போகும் நிலையில், வேளாண் விஞ்ஞானிகள் தன்மகரந்தச் சேர்க்கை புரியும் தாவரங்களையும் வேறு எதிர்ப்புத் திறனுள்ள இரகத்துடன் (கவனிக்க: நெல் இரகம் நெல்லுடன் மட்டுமே கலக்கும்! ஏதோ விபரீதம் என பீதியடைய வேண்டாம்) கலந்து எதிர்ப்புத் திறனுள்ள வீரிய ஒட்டு இரகங்களை உருவாக்குவார்கள்.
இவற்றை உண்பதால் எந்தத் தீங்கும் ஏற்படப்போவதில்லை. மேலும் இவை அதிக விளைச்சலையும் கொடுப்பதால், விவசாயிகளுக்கு அதிக வருமானம் பெறும் வழிவகையும் உண்டு. இங்கு நாம் பயிரிடும் காய்கறிகளில் பெரும்பாலானவை வீரிய ஒட்டு இரகங்களே! ஆனால் இவற்றில் உள்ள பெரிய குறைபாடு யாதெனில் இவற்றின் விதைகள் அடுத்தடுத்த தலைமுறைகளில் தம் வீரியத்தை இழக்கின்றன. எனவே விவசாயிகள் ஒவ்வொரு முறையும் விதைகளை வாங்க வேண்டி இருக்கும்.
நாம் அதிகமாக குழப்பிக்கொள்வது இவ்வீரிய ஒட்டு இரகங்களையும் ஜி.எம்.ஓ எனப்படும் மரபணுமாற்ற இரகங்களையும்தான். இம்மரபணு மாற்ற இரகங்களே இயற்கை விதிகளை மீறியவை என விமர்சிக்கப்படுபவை. இம்முறையில் ஒரு தாவரத்தின் மரபுக் கூறுடன் மற்றொரு உயிரினத்தின் மரபுக்கூறு செயற்கை முறையில் (ஆய்வகங்களில்) இணைக்கப்படுகிறது.
பி.டி. எனும் மரபுமாற்ற விதைகள் நமக்கு மிக பழக்கமானவை. பி.டி. பருத்தி, பருத்திக் காய்ப்புழுவிற்கு எதிர்ப்புத்திறன் பெறுவதற்காக பேசில்லஸ் துரிஞ்சியன்சிஸ் எனும் பாக்டீரியாவின் மரபணுவை இணைத்ததன் மூலம் உருவாக்கப்பட்டது. இந்தியாவில் தற்போது வரை அனுமதிக்கப்பட்ட ஒரே மரபணு மாற்றப்பட்ட பயிர் பி.டி. பருத்தி மட்டுமே.
பலரும் கூறுவதுபோல் போகிற போக்கில் மரபணு மாற்றப் பயிர்களை உருவாக்கிடவோ அல்லது பயிரிடவோ முடியாது. இவ்வாராய்ச்சி மேற்கொள்ளும் ஆய்வகங்கள் மத்;திய அரசிடமிருந்து சிறப்பு அனுமதி பெற வேண்டும். மேலும், மரபணு மாற்றப் பயிர்களை வீரிய இரகங்களாக வெளியிடுமுன் அரசு நிர்ணயித்துள்ள கடும் விதிமுறைகளைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும். இவையெல்லாம் விடுத்து, மரபு மாற்றம் செய்வது அவ்வளவு எளிதான காரியமும் இல்லை, முக்கியமாக பழப்பயிர்களில்.

ஆகவே மக்களே, தற்போது கேள்விக்கு வருவோம். பழங்களில் இயற்கை மற்றும் ஹைபிரிட் வகைகளைக் கண்டறிவது எப்படி?
இங்கு இயற்கை என்பதை அங்கக வேளாண்மை முறையில் பயிரிடப்பட்டவை என எடுத்துக்கொள்வோம். இவற்றைக் கண்டறிய அங்கக வேளாண்மைக்காக அரசு வழங்கும் சான்றிதழைச் சரிபார்க்க வேண்டும். ஹைபிரிட் இரகங்களை (வீரிய ஒட்டு இரகங்கள்) வெறுங்கண்களால் கண்டறிய இயலாது. இங்கு கவனிக்க வேண்டிய மற்றொன்று, பெரும்பாலான பழப்பயிர்கள் அயல் மகரந்தச் சேர்க்கை புரிபவை என்பதை உணர்க இவற்றை உண்பதால் எந்தத் தீங்கும் வரப்போவதில்லை.
எந்தப் பழம் அதிகமாக ஹைபிரிட் வகைகளில் வருகிறது?
பழப்பயிர்களில் அயல் மகரந்தச் சேர்க்கை எளிது எனினும், மேம்படுத்தப்பட்ட வீரிய ஒட்டு இரகங்கள் குறைவே. வாழை தவிர பெரும்பான்மை பழப்பயிர்கள் அயல் மகரந்தச் சேர்க்கை புரிபவனவாகவே இருப்பதால் பெரும்பாலானவற்றை ஓரளவுக்கு ஹைபிரிட் என்றே கூறலாம்.
இந்த கலப்பின வகைகள் மட்டும் இல்லாதிருந்தால் ப்ளாக்பெர்ரி மற்றும் ராஸ்பெர்ரி கலப்பில் உருவான டேபெர்ரி, முட்டைகோஸ் மற்றும் முள்ளங்கி கலப்பில் உருவான கோஸ், ப்ளம் மற்றும் பாதாமி கலப்பில் உருவான ப்ளூட் போன்ற பழங்களை நாம் ருசித்திருக்க முடியாது. இவை உலகளவில் பலராலும் பாராட்டப்பட்டவை.
காலே மற்றும் ப்ரக்கோலியிலிருந்து உருவாக்கப்பட்ட ஊதாநிற காலிஃப்ளவரில் இருக்கும் நன்மைகளைப் பற்றி அனைவருக்கும் தெரியும். ஊதா நிறம் அதிகளவு ஆன்டிஆக்ஸிடண்டினால் வருகிறது. இது இதயநோய் மற்றும் புற்றுநோய்க்கு மருந்தாகவே சாப்பிடலாம். இதை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர நோயின் அபாயத்தைக் குறைக்கலாம். மூளையின் ஆரோக்யத்தையும் மேம்படுத்தும்.
இதுபோன்ற தாவரங்கள் சத்துமிக்கவையாகவும், ஆரோக்யம் நிறைந்தவையாகவும்தான் இருக்கிறது. இனிமேல் ஹைப்ரிட் உணவுகளைப் பார்த்து பயப்படத் தேவையில்லை.
முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டியது, இந்தியாவில் மரபணு மாற்றப்பட்ட பழப்பயிர்கள் இல்லை அதாவது மரபணு மாற்றப்பட்ட இரகங்கள் (ஜெனடிக்கலி மாடிஃபைடு ஆர்கானிசமும்) மரபணு மாற்றமும் வீரிய ஒட்டு இரகமும் (ஹைபிரிட்) ஒன்றல்ல!
நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் அதிக வேதிப்பொருட்கள் உபயோகிக்காமல் பயிரிடப்பட்ட பழங்களை உண்டு களிப்பது மட்டுமே!
இம்மரபணு மாற்ற இரகங்களே இயற்கை விதிகளை மீறியவை என விமர்சிக்கப்படுபவை. இம்முறையில் ஒரு தாவரத்தின் மரபுக் கூறுடன் மற்றொரு உயிரினத்தின் மரபுக்கூறோ அல்லது வேறு ஒரு தாவரத்தின் மரபுக் கூறுடன் செயற்கை முறையில் (ஆய்வகங்களில்) இணைக்கப்படுகிறது. உதாரணமாக ஆப்பிள் பழத்திற்கு அன்னாசிப் பழத்தின் சுவைக் கொடுப்பது மாதிரி !
மரபணு மாற்றப்பட்ட இரகங்களைப் (ஜெனடிக்கலி மாடிஃபைடு ஆர்கானிசம்) பற்றி குர்ஆனில் இறைவன் கூறுவது :
"அவர்களுக்கு (சுவனபதியில்) நிச்சயமாக சோலைகள் உண்டு என்று நீங்கள் நற்செய்தி கூறுங்கள். அவற்றில் நீரருவிகள் (தொடர்ந்து) ஓடிக்கொண்டேயிருக்கும். அச்சோலைகளிலிருந்து (அவர்களுக்கு) ஒரு கனி புசிக்கக் கொடுக்கப்படும்போதெல்லாம் முன்னர் நமக்குக் கொடுக்கப்பட்டதும் இதுதானே! என (ஆச்சரியப்பட்டு)க் கூறுவார்கள்.
(ஏனென்றால்) பார்வைக்கு ஒரே விதமாகத் தோன்றக் கூடியவைகளையே கொடுக்கப் பெறுவார்கள் (எனினும் அவை சுவையில் விதவிதமாக இருக்கும்) பரிசுத்தமான மனைவிகளும் அங்கு அவர்களுக்கு கிடைப்பார்கள். அன்றி அவர்கள் அதில் என்றென்றும் தங்கி விடுவார்கள்" (குர்ஆன் : 2:25)

உணவு சாம்ராஜ்யம் 61

Link only

உணவு சாம்ராஜ்யம் 62

(நாட்டுக்கோழி Vs பிராய்லர் – எந்தக் கோழி நல்ல கோழி?)

பகுதி - 1
முறுக்கில்லாத வாலிபர்கள், உடல் வலு இல்லாத பூப்பெய்திய பெண்கள், புது மணத்தம்பதிகள், நீடித்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் என சகலருக்கும் உணவாக மட்டுமில்லாமல் மருந்தாகவும் கொடுக்கப்படுவது கோழிக்கறி. மேற்கூறிய நன்மைகளுக்கெல்லாம் உரித்தானது நாட்டுக்கோழி. விவசாய நிலங்களில் புழு, பூச்சிகளைக் கொத்தித் தின்று விட்டு நாட்டுக்கோழி இடும் கழிவு நிலத்துக்கு உரமாகவும் பயன்பட்டது. இப்படியாக ஒரு சூழலியல் தொடர் சங்கிலியைக் கொண்டிருந்தது நாட்டுக் கோழி வளர்ப்பு.
ஜெர்மனிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்பட்ட வொய்ட் லெகான் எனப்படும் பிராய்லர் கோழி வளர்ப்பு எப்படி இருக்கிறது, தெரியுமா? குடோனுக்குள் சூரிய ஒளியே படாமல், ஒரு கூண்டுக்குள் அடைக்கப்பட்டு வளர்க்கப்படுகிறது. குறுகிய காலத்துக்குள் அதிவேகமாக வளர வேண்டும் என்பதற்காக ஹார்மோன் ஊசிகள் போடப்படுகின்றன. அப்படியாக வளரும் கோழிகளைத்தான் இன்றைக்கு நாம் விரும்பி உண்கிறோம்.

இக்கோழிகளுக்கு மேற்கூறிய மருத்துவத் தன்மையெல்லாம் அறவே இல்லை. மாறாக அவை நோய்களை நமக்குத் தரவல்லவை.
இது குறித்து முதலில் அக்கு ஹீலர் உமர்ஃபாருக்கிடம் பேசினோம்... ''நம் நாட்டில் பிராய்லர் சிக்கன் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட காலத்தில், அதனுள் புரதம் மற்றும் சில சத்துகள் அதிக அளவில் இருப்பதாக சிக்கன் கம்பெனிகளும் மருத்துவர்களும் இணைந்து அறிவித்தனர். 90களில் பிராய்லர் சிக்கனை எதிர்த்துப் பேசுவது என்பது அறிவியலையே எதிர்த்துப் பேசுவதாக பார்க்கப்பட்டது. இப்படியாக உருவகப்படுத்தப்பட்டு நம்முள் சந்தைப்படுத்தப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் பிராய்லர் சிக்கன் பற்றிய ஆய்வுகள் நம்மை புருவம் உயர்த்தச் செய்கின்றன.
அமெரிக்காவின் பீட்டர்ஸ்பர்க்கில் அமைந்துள்ள Duquesne பல்கலைக்கழக ஆய்வுகள் பிராய்லர் கோழியின் வளர்ச்சிக்காக பயன்படுத்தப்படும் ரோக்ஸார்ஜோன் என்ற ஹார்மோன் ஊசிகள் மனிதர்களுக்கு புற்றுநோயை உருவாக்கும் தன்மை வாய்ந்தவை என்று கூறுகின்றன. பிராய்லர் கோழியை உணவாக தொடர்ந்து உட்கொள்ளும் இந்தியர்களில் நூற்றில் 65 பேருக்கு கல்லீரல் வீக்க நோய் இருப்பதாக சென்னையில் இயங்கும் மருத்துவ ஆய்வுக்குழு சார்ந்த குடல் நோய் சிறப்பு மருத்துவர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.
பிராய்லர் சிக்கன் நல்லதல்ல என்கிற அடிப்படை புரிதல் எல்லோரிடமும் இருக்கிறது. அப்படியிருந்தும் அதிக அளவில் நாம் உண்ணும் பிரதான உணவாக இன்று திகழ்வது பிராய்லர் சிக்கன்தான்.
நல்ல உணவே செரிக்காத இன்றைய வாழ்க்கைமுறையில் பிராய்லர் சிக்கன் போன்ற ரசாயன உணவுகளைச் சாப்பிட்டால் என்ன ஆகும்?
அது மட்டுமல்ல... ஒவ்வொருவரும் தங்களது தேவைக்கேற்ப சாப்பிடுவதுதான் சரியான முறை. பசி என்பதைத் தாண்டி ருசிக்காகச் சாப்பிடத் தொடங்கிய பிறகோ கணக்கு வழக்கில்லாமல் சாப்பிடுகிறோம்.
முன்பெல்லாம் ஒரு குடும்பத்துக்கே ஒரு கிலோ அல்லது அரை கிலோ கறி எடுத்து சமைத்துச் சாப்பிடுவார்கள். இன்றைக்கு ஒரு தனிநபர் வேறு உணவுகள் எதையும் சாப்பிடாமல், சிக்கனை மட்டுமே அரை கிலோவிலிருந்து ஒரு கிலோ வரை சாப்பிடும் கலாசாரம் வந்து விட்டது. சாப்பிடும் உணவுகள் செரிப்பதற்கான உடல் உழைப்பும் நம்மிடம் இல்லாத காரணத்தால், அவை கொழுப்பாக மாறி பருமனுக்கு வழி வகை செய்கின்றன.
பிராய்லர் சிக்கனை நாம் எதிர்ப்பதற்கான காரணங்களை அலசுவோம். பிராய்லர் கோழிகள் குறிப்பிட்ட நாட்கள் மட்டுமே உயிர்வாழும் தன்மை கொண்டவை. அதற்குள்ளாகவே அவற்றை சதைப்பிடிப்போடு, எடை கூடுதலாக்கி வளர்த்து, விற்பனை செய்து விட வேண்டும் என்கிற நிர்ப்பந்தம் பண்ணை உரிமையாளர்களுக்கு இருக்கிறது. அதனால் கோழிகளின் வேகமான வளர்ச்சிக்காக இரவு நேரங்களிலும் பல்புகளை எரிய விட்டு சாப்பிட வைத்துக்கொண்டே இருப்பார்கள். அப்படி வளர்க்கப்பட்ட எடையும் போதாமல் பிராய்லர் கோழிகளுக்காகவே தனியான சத்து மருந்துகளையும் ஊசிகளையும் பயன்படுத்தத் தொடங்கினார்கள்.
இந்தப் பயன்பாட்டின் உச்சம்தான் இன்றைக்கு அதிவேக வளர்ச்சிக்குப் போடப்படும் ஹார்மோன் ஊசிகள்.
மனிதர்களுக்கு ஹார்மோன் ஊசிகளைப் பயன்படுத்தினாலே பல்வேறு விளைவுகள் தோன்றுவதை தவிர்க்க முடியாது. இந்த நிலையில் குறுகிய ஆயுள் கொண்ட சிறிய கோழிகளுக்கு ஹார்மோன்களை செலுத்துவதன் மூலம், அதன் உடல் முழுவதும் பாதிப்புகள் பரவி விடுகின்றன. இந்தக் கோழியை சாப்பிடும் நம் உடலிலும் ஹார்மோன் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.
நம் நாட்டில் நடத்தப்பட்ட பிராய்லர் கோழி பற்றிய சமீபத்திய ஆய்வு அதிர்ச்சி அளிக்கிறது. டெல்லியில் இயங்கும் 'சென்டர் ஃபார் சயின்ஸ் அண்ட் என்விரோன்மன்ட்' அமைப்பின் பொல்யூஷன் மானிட்டரிங் லேபரட்டரி மூலமாக பிராய்லர் சிக்கன் பற்றி ஆய்வு மேற்கொண்டது. இந்த ஆய்வுக்காக பிராய்லர் கோழியின் கறி, கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரகம் ஆகிய உறுப்புகள் எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டன.
அதற்காக டெல்லியில் இருந்து 36 வகை மாதிரிகளும், நொய்டாவிலிருந்து 12 வகை மாதிரிகளும், குர்கானில் 8 மாதிரிகளும், ஃபரிதாபாத் மற்றும் காஸியாபாத்தில் 7 வகை மாதிரிகளும் சோதனை செய்யப்பட்டன. கோழியின் வளர்ச்சிக்காக செலுத்தப்பட்ட ஆன்டிபயாடிக் ரசாயனங்கள் கோழியின் கல்லீரலிலும் சிறுநீரகங்களிலும் தேங்கியிருந்ததை ஆய்வில் கண்டறிந்தனர். ஆய்வுக்கு எடுத்துக்கொள்ளப்பட்ட மாதிரிகளில் 40 சதவிகித கோழிகளில் பலவகை ஆன்டிபயாடிக் கலப்பும், 22.9 சதவிகித கோழிகளில் இரு ஆன்டிபயாடிக்குகளும், 17.1 சதவிகித கோழிகளில் ஒரு ஆன்டிபயாடிக் ரசாயனமும் கலந்திருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.
ஒன்றுக்கொன்று எதிரானதாகச் செயல்படும் ஆன்டிபயாடிக் ரசாயனங்களை கலந்து கொடுப்பது கோழிகளுக்கு வேண்டுமானால் வளர்ச்சியைத் தரலாம். மனிதர்களுக்கு கணக்கற்ற நோய்களைத்தான் தரும்.
கோழிகளின் கறியில் கலந்திருக்கும் ஆன்டிபயாடிக்குகளை போல, ஹார்மோன்களும் பல்வேறு உடல்நலச் சிக்கல்களை ஏற்படுத்துகின்றன.கோழி உருவாக்கப்பட்டு கறியாக்கப்படும் வரையிலான செயல்பாடுகளே நம்மை மலைக்க வைக்கின்றன.

அதன் பிற்பாடு அக்கறியை ருசியாக சமைத்து நம் நாக்குக்கு விருந்தளிக்க என்னென்ன செயல்பாடுகளுக்கெல்லாம் கோழிக்கறி உட்படுத்தப்படுகிறது என்பதையும் பார்க்க வேண்டும். சிக்கன் 65, சில்லி சிக்கன் என்று அடர் சிவப்பு நிறத்தில் பொரித்தெடுக்கப்பட்ட சிக்கனை வாங்கி ருசிக்கிறோம். அதன் அடர் சிவப்பு நிறத்துக்காக செயற்கை பவுடர்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் தன்மை இது போன்று நிறத்துக்காகச் சேர்க்கப்படும் ரசாயனப் பொருளில் இருப்பதாக எச்சரிக்கிறார்கள் உலக அளவில் உள்ள ஆய்வாளர்கள்.

பொன்சியூ, எரித்ரோசின் என்கிற இரு ரசாயன நிறமிகளைப் பயன்படுத்தினால் சிவப்பு நிறம் கிடைக்கும். பிரில்லியன்ட் ப்ளூ, இண்டிகோ கார்மைன் நிறமிகள் மூலம் ஊதா நிறம் கிடைக்கும். இதுபோன்ற 8 வகை நிறங்களை ஐஸ்க்ரீம், ஃப்ளேவர்டு மில்க், பிஸ்கெட், இனிப்பு வகைகள், டின்களில் அடைத்து வரக்கூடிய பட்டாணி வகைகள், பாட்டில் பழ ஜூஸ் வகைகள், குளிர்பானங்கள் என 7 வகை உணவுகளில் மட்டுமே சேர்க்க அனுமதி உண்டு.

அதுவும் 10 கிலோ உணவுக்கு ஒரு கிராம் மட்டுமே சேர்க்க வேண்டும் என்பது வரைமுறை. அளவு கூடினால் நிறங்களின் நச்சுத்தன்மை உணவைப் பாதித்துவிடும் என்பதால்தான் அரசு இந்த வரைமுறைகளை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது.

சிக்கனுடன் எந்த நிறமிகளையும் சேர்க்கக்கூடாது என்கிறது உணவுச்சட்டம். நடைமுறையில் இதற்கு நேர் எதிரான செயல்பாடு கள்தான் நடந்து கொண்டிருக்கின்றன. நல்ல சிவப்பு நிறத்தில் பளிச்சென தெரிய வேண்டும் என்பதற்காக செயற்கை நிறத்தை அள்ளிக் கொட்டுகின்றனர். சூடான் டை, மெட்டானில் மற்றும் எரித்ரோசின் ஆகிய ரசாயனங்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் அந்த பவுடர் நம் உடலில் ஏற்படுத்தும் விளைவுகள் பல.

எரித்ரோசின் அளவு கூடினால் கழுத்துக் கழலை நோயும், ஹார்மோன் தொடர்பான பல்வேறு சிக்கல்களும் ஏற்படும் என்பது ஆய்வுகள் மூலம் நிரூபணமாகியுள்ளது. சிறுநீரகம் மற்றும் கல்லீரல் புற்றுநோய்க்கு வழிவகுக்கும் என்கிற காரணத்தால் சூடான் டையை உணவில் பயன்படுத்துவதற்கு கிழக்கு ஐரோப்பிய நாடுகளிலும் அமெரிக்காவிலும் தடை விதிக்கப்பட்டுள்ளது.

இங்கோ இப்பொருட்கள் சர்வசாதாரணமாகக் கிடைக்கின்றன. கண்ட கண்ட குப்பைகளையெல்லாம் கொட்டுவதற்கு நமது உடல் குப்பைத் தொட்டியல்ல... நாம் சாப்பிடுகிற உணவு தரமானதா என்பதை அலசுவதில் கவனம் வேண்டும்'' என்கிறார் உமர்ஃபாருக்.

'தேவையற்ற கொழுப்பைத் தவிர பிராய்லர் கோழியில் எதுவுமில்லை' என்கிறார் உணவியல் நிபுணர் வர்ஷா''நாட்டுக்கோழி சிறந்தது என்று சொல்வதற்கு காரணம் அது இயற்கையானது. அதோடு இயற்கையான சூழலில் வளர்வது. கிராமப்புறங்களிலும் விவசாய நிலங்களிலும்தான் நாட்டுக்கோழி வளர்ப்பை மேற்கொள்கின்றனர். ஒரு கோழி முட்டையிலிருந்து குஞ்சாகி வெளியே வந்து 200 நாட்கள் ஆன பிற்பாடுதான் இறைச்சிக்காகக் கொல்லப்படுகிறது.

அந்த 200 நாட்கள் கோழி வாழும்போது அது பல்வேறான சத்துகளைப் பெற்றுக் கொள்கிறது. விளைநிலங்களில் இருக்கும் புழு, பூச்சிகளைக் கொத்தித் தின்று வளர்கிறது. ஓடியாடி சுறுசுறுப்பாக இயங்கிக் கொண்டிருப்பதால், அதன் தசைகள் கடினமாகினாலும் சுவை கூடுகிறது. நாட்டுக்கோழியில் கொழுப்பை விட புரதச்சத்து அதிக அளவில் இருக்கிறது.

பிராய்லர் கோழியோ, முட்டையில் குஞ்சாகி வெளியே வந்த 45 நாட்களுக்குள் இறைச்சிக்காக அழிக்கப்படுகிறது. நாட்டுக்கோழி 200 நாட்கள் சேர்ந்து வளர வேண்டியதை பிராய்லர் 45 நாட்களில் வளர்கிறதென்றால் சும்மாவா? உண்மையில் அது வளரவில்லை... ஹார்மோன் ஊசிகள் மூலம் வளர்க்கிறார்கள். பிராய்லர் கோழிகள் சூரிய ஒளியே படாத கூண்டுக்குள் அடைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இதனால் கால்சியம் கிடைக்கப் பெறுவதில்லை. ஓடியாடாமல் ஒரே இடத்தில் நிலை கொண்டிருப்பதால் புரதத்தை விட பிராய்லரில் கொழுப்புச் சத்து அதிகரிக்கிறது.

100 கிராம் நாட்டுக்கோழியில் 4 கிராம் கொழுப்புதான் இருக்கிறது. அதுவே 100 கிராம் பிராய்லரில் 23 கிராம் கொழுப்பு இருக்கிறது. 100 கிராம் பிராய்லரில் 16 கிராம் புரதம்தான் இருக்கிறது. அதுவே நாட்டுக்கோழியில் 21 கிராம் புரதம் இருக்கிறது. கொழுப்பு குறைவாகவும் புரதம் அதிகமாகவும் இருக்கும் உணவே சிறந்தது. அந்த அடிப்படையிலும் நாட்டுக்கோழிதான் சிறந்தது.

பிராய்லர் கோழிகளுக்கு உடல் மற்றும் மன நலப் பிரச்னைகள் அதிக அளவில் ஏற்படுகின்றன. Sudden Death Syndrome எனப்படும் திடீர்ச்சாவு பிராய்லர் கோழிகளுக்கு ஏற்படுகிறது. நாட்டுக்கோழிகளுக்கு Dexa Hexanoic Acid எனப்படும் ரசாயனம் அதிகளவில் சுரப்பதால் மூளை வளர்ச்சி நன்றாக இருக்கும். பிராய்லர் கோழிகளில் இந்த ரசாயனத்தின் அளவு குறைவாக இருப்பதால் மூளை வளர்ச்சி இருக்காது.

மூளை வளர்ச்சியில்லாத, உடல் வலுவில்லாத பிராய்லர் கோழிகளை சாப்பிடுவதன் மூலம் கொழுப்பைத் தவிர்த்து நமக்கு வேறேதும் கிடைக்கப்போவதில்லை'' என்கிறார் வர்ஷா.
நன்றி – உமர்ஃபாருக், உணவியல் நிபுணர் வர்ஷா மற்றும் குங்குமம் டாக்டர். (படம் அக்கு ஹீலர் உமர்ஃபாருக்)

உணவு சாம்ராஜ்யம் 63
(பழம்பெரும் நூற்களின் எச்சரிக்கைகளும் அறிவுரைகளும்)

இப்னு மாசவைஹி என்பார் எழுதிய மஹாதீர் (எச்சரிக்கைகள்)
யார் தொடர்ந்து நாற்பது நாள்கள் பூண்டை உண்டு, அதனால் அவருடைய முகத்தில் புள்ளிகள் உருவானால் அவர் தம்மையே பழித்துக்கொள்ளட்டும். யார் குருதி குத்தி (Cupping) எடுத்தபின் உப்பான உண்பொருள்களை சாப்பிட்டு, அதன் காரணமாக அவருக்குச் சொறி சிரங்கு ஏற்பட்டால் அவர் தம்மையே பழித்துக்கொள்ளட்டும்.
யார் முட்டையையும் மீனையும் ஒன்றாக உண்டு அதனால் அவருக்குப் பக்கவாதம் (Hemiplegia) ஏற்பட்டால் அவர் தம்மையே பழித்துக்கொள்ளட்டும். யார் வயிறுநிறைய உண்டநிலையில் குளிக்கச் சென்று, அதனால் அவருக்குப் பக்கவாதம் ஏற்பட்டால் அவர் தம்மையே பழித்துக்கொள்ளட்டும். யார் மீனையும் பாலையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து உண்டு அதனால் அவருக்கு வெண்குட்டம் அல்லது கீல்வாதம் (Gout) ஏற்பட்டால் அவர் தம்மையே பழித்துக்கொள்ளட்டும்.
யார் பாலையும் பழஊறலையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துப் பருகி, அதனால் அவருக்கு வெண்குட்டம் அல்லது கீல்வாதம் ஏற்பட்டால் அவர் தம்மையே பழித்துக்கொள்ளட்டும். யார் அவித்துக் குளிர்ந்த முட்டையை வயிறு நிறைய உண்டு. அதனால் அவருக்கு மூச்சுத்திணறல் (Asthma) ஏற்பட்டதோ அதற்காக அவர் தம்மையே பழித்துக்கொள்ளட்டும். யார் தாம்பத்திய உறவுகொண்டு, அது முழுமையாக முடிவடையும் வரை பொறுமை காக்காமல் அரைகுறையாக எழுந்து அதனால் அவருக்குச் சிறுநீரகக் கல் ஏற்பட்டால் அதற்காக அவர் தம்மையே பழித்துக்கொள்ளட்டும்.
இப்னு புக்த்தயஜூஉ கூறுகிறார்: முட்டையையும் மீனையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து உண்பதைத் தவிர்த்துக்கொள். ஏனென்றால் அவ்விரண்டும் வயிற்றுவலி, மூலநோய், கடைவாய்ப்பல் வலி ஆகியவற்றை உண்டாக்கும். தொடர்படியாக முட்டை உட்கொள்வது முகத்தில் புள்ளிகளை உருவாக்கும். உப்பு மிகுந்த உண்பொருள்களைச் சாப்பிடுதல், உப்பான மீன் (கருவாடு) சாப்பிடுதல்,குளித்தபின் குருதி குத்தி எடுத்தல் ஆகியவற்றை யார் செய்வாரோ அவருக்குச் சொறி சிரங்கு ஏற்படும். யார் ஆட்டின் சிறுநீரகத்தை சாப்பிடுவாரோ அவருடைய சிறுநீர்ப்பையில் பாதிப்பு ஏற்படும். புதிய வகை மீனைச் சாப்பிட்டபின் குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பது பக்கவாதத்தை உண்டுபண்ணும். மாதவிடாய் வந்துகொண்டிருக்கின்ற மனைவியோடு தாம்பத்திய உறவுகொள்வது தொழுநோயை உண்டுபண்ணும்.
மருத்துவ அறிஞர் அப்கராத் கூறியுள்ளதாவது: தொல்லை தரக்கூடியதை குறைவாக ஆக்கிக்கொள்வது பயன்தரக்கூடியதை மிகுதியாக்குவதை விடச் சிறந்தது. களைப்படைதல் எனும் சோம்பேறித்தனத்தைக் கைவிடுவதன் மூலமும் உணவாலும் தண்ணீராலும் வயிற்றை நிரப்பிக்கொள்வதைக் கைவிடுவதன் மூலமும் ஆரோக்கியத்தை நீட்டித்துக்கொள்ளுங்கள்.
மருத்துவர் ஹாரிஸ் அவர்களின் மரணத்தறுவாயில் மக்கள் அவரைச் சூழ்ந்துகொண்டு, "எங்களுக்கு ஏதாவது விஷயங்களைச் சொல்லுங்கள். அவற்றைவிட்டு நாங்கள் தவிர்ந்துகொள்வோம்" என்று கேட்டார்கள். அப்போது அவர், "இளவயதுப் பெண்ணையே மணம்புரிந்து கொள்ளுங்கள். நன்றாகக் கனிந்தபிறகே பழத்தை உண்ணுங்கள். உடலில் நோய் ஏற்படாமல் உங்களுள் யாரும் சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டாம்.
நீங்கள் ஒவ்வொரு மாதமும் இரைப்பையைச் சுத்தமாக்குவதைக் கடைப்பிடியுங்கள். ஏனென்றால் அது கபத்தைப் போக்கிவிடும். பித்தத்தை அழித்துவிடும். தசைகளை வளரச் செய்யும்.
ஒருவர் பகலில் உண்டால், உண்டபின் சற்றுநேரம் ஓய்வெடுத்துக்கொள்ளட்டும்: இரவுணவு உண்டபின் நாற்பது அடிகள் நடக்கட்டும் என்று கூறினார்.
ஓர் அரசர் தம் மருத்துவரிடம், "நீங்கள் நீண்டகாலம் என்னோடு இல்லாமல் போகலாம். எனவே எனக்குத் தேவையான சில மருத்துவக் குறிப்புகளைக் கூறிவிடுங்கள்" என்று கேட்டுக்கொண்டார். அதற்கு அவர், நீர் இளவயதுப் பெண்ணைத் தவிர மணந்துகொள்ளாதீர்; இளம்பிராணி இறைச்சியையே உண்பீர்; எந்த நோயும் இல்லாமல் மருந்து குடிக்காதீர்; நன்றாகக் கனிந்த பிறகே பழத்தை உண்பீர்;

உணவை நன்றாக மென்று உண்பீர்; பகலில் உண்டால் அதன்பின் சற்றுநேரம் ஓய்வெடுப்பதில் தவறில்லை. இரவில் உண்டால் ஐம்பது அடிகளேனும் நடக்காமல் தூங்கச் செல்லாதீர்; பசி ஏற்படாமல் உண்ணாதீர்; தாம்பத்திய உறவை வெறுக்காதீர்; சிறுநீரை அடக்கி வைக்காதீர்; மரணம் உம்மைப் பிடிக்குமுன்னரே அதை நீர் பிடித்துக் கொள்வீர்.

உம் இரைப்பையில் உணவு இருக்கும்போது உண்ண முற்படாதீர்; உம் பற்கள் மெல்ல இயலாத பொருளைச் சிரமப்பட்டு மென்று உண்ணுவதை நான் எச்சரிக்கிறேன். அவ்வாறு செய்தால் அதைச் செரிமானம் செய்ய இயலாமல் உம் இரைப்பை சிரமப்படும்.

ஒவ்வொரு வாரமும் வாந்தியெடுப்பதைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அது உனது உடலைச் சுத்தப்படுத்திவிடும்.

உன் உடலில் இரத்தத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள். தேவையில்லாமல் அதை வெளியேற்றிவிடாதே.

குளிப்பதைத் தொடர்ந்து கடைப்பிடி . ஏனென்றால் அது மருந்துகள் வெளியேற்றாத உடலின் மேற்புற அசுத்தங்களை வெளியேற்றிவிடும்.

'பதார்த்த குண சிந்தாமணி' எனும் பழம்பெரும் சித்த நூல் சொல்லும் சில நலவாழ்வுப் பழக்கங்கள்:

நாளுக்கு இரண்டு முறை மலம் கழிப்பது.

வாரத்துக்கு ஒரு முறை எண்ணெய்க் குளியல்.

மாதத்துக்கு ஒரு முறை உடலுறவு.

45 நாட்களுக்கு ஒரு முறை நாசியில் (nasal drops) மருந்து விடுவது.

நான்கு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை பேதி மருந்து சாப்பிடுவது.

வருடத்து இரண்டு முறை வாந்தி மருந்து சாப்பிடுவது.

செய்யக் கூடாத விஜயங்கள்:

முதல் நாள் சமைத்த உணவு அமுதமாகவே இருந்தாலும் சாப்பிடக் கூடாது.

கருணைக்கிழங்கு தவிர பிற கிழங்குகளைச் சாப்பிடக் கூடாது.

பகலில் தூக்கமும் புணர்ச்சியும் கூடாது.

நாளுக்கு இரண்டு பொழுதுகள் தவிர மூன்று பொழுதுகள் சாப்பிடக் கூடாது.

பசிக்காமல் உணவு அருந்தக் கூடாது.

உணவு உண்ணும்போது இடையிடையே நீர் அருந்தக் கூடாது.

தும்மல், சிறுநீர், மலம், கொட்டாவி, பசி, தாகம், வாந்தி, இருமல், ஆயாசம், தூக்கம், கண்ணீர்,உடலுறவில் சுக்கிலம், கீழ்க்காற்று, மூச்சு இவற்றை அடக்கக் கூடாது.

கண்டிப்பாகச் செய்யவேண்டியவை:

உணவு சாப்பிட்ட பிறகு குறு நடை

நீரைச் சுருக்கி, மோரைப் பெருக்கி, நெய்யை உருக்கி உண்பது.

வாழைப்பழத்தைக் கனியாக அல்லாமல் இளம்பிஞ்சாகச் சாப்பிடுவது.

எண்ணெய்க் குளியலின்போது வெந்நீரில் குளிப்பது.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 64

(சைவ உணவுகளை மட்டும் சாப்பிடுவதால் நன்மையா ?)

நாம் உண்ணும் உணவு நமது மன நிலையில் மாற்றத்தை உண்டாக்குகிறது. கேட்பதற்கு ஆச்சர்யமாகருந்தாலும் இது தான் உண்மை. அதிக சர்க்கரை கலந்த உணவுளை உண்ணும்போது, மன சோர்வு அதிகமாகும். இலைகள் உடைய காய்கறிகள் மஞ்சள், காளான் போன்ற உணவுகளை , உண்ணும்போது நேர்மறை உணர்ச்சிகள் அதிகமாகும். இன்னும் சொல்லப் போனால், நாம் விரும்பி உண்ணும் உணவுகள், மூளையின் ஆரோக்கியம் மற்றும் மனநிலையோடு சம்மந்தப்பட்ட வைட்டமின்கள், மினரல்கள் போன்றவற்றின் அளவை மாற்றியமைக்கின்றன !

சைவ உணவுகள் மனச்சோர்வை அதிகரிக்கின்றன என்று கூறப்படுகின்றன. அதை குறித்த ஆய்வுகளும் மேற்கொள்ளப் பட்டு வருகின்றன. ஆகவே ஆரோக்கிய பலன்களுக்காக, அசைவத்திலிருந்து சைவத்திற்கு மாறுபவர்கள் இதனை கருத்தில் கொள்வது நல்லது!

சைவ உணவை சாப்பிடுகிற ஆண்களுக்கு மனச்சோர்வின் பாதிப்பு அசைவ உணவை சாப்பிடுகிறவர்களை விட இரண்டு மடங்கு அதிகமாக இருக்கிறது என்று ஆய்வுகள் கூறுகின்றன !
சைவ உணவை உண்ணுபவர்கள் ஒமேகா 3 கொழுப்பு சத்து, வைட்டமின் பி 12, போலேட் போன்றவற்றை குறைவாக எடுத்துக் கொள்கின்றனர். இவை மனச்சோர்விற்கு வழி வகுக்கின்றன.
மனிதர்களில் பலரும் குறைந்த அளவு ஆரோக்கிய கொழுப்பை கொண்டிருக்கின்றனர். ஒமேகா 3 ஒரு ஆரோக்கியமான கொழுப்பாகும். இது இதய நலனை பாதுகாக்கிறது.மூளையின் ஆரோக்கியத்திலும், மனநல ஆரோக்கியத்திலும் முக்கிய பங்காற்றுகிறது.
ஒமேகா 3 யின் தினசரி உட்கொள்ளல் அளவு குறிப்பிட்டு சொல்லப்படவில்லை. என்றாலும் சில சுகாதார அமைப்புகள் ஒரு நாளைக்கு 250மிகி முதல் 500 மிகி வரை ஒமேகா 3 எடுத்து கொள்ளலாம் என்று கூறுகின்றன.
மனச்சோர்வில் பாதிக்கப்பட்டோர், இந்த அளவை அதிகரித்து எடுத்துக் கொள்ளலாம். அன்கோவீ, சால்மன், சர்டைன், கானாங்கெளுத்தி போன்ற மீன் வகைகளில் ஒமேகா 3 அதிகமாக உள்ளது. அறிவாற்றல் குறைவது, Nஅல்சைமர் போன்ற நோயால் பாதிப்பது போன்றவை வைட்டமின் பி12 குறைபாடால் ஏற்படுவதாகும். கவனக்குறைவு, மன அழுத்தம் போன்றவை இதன் குறியீடுகளாகும்.
பதட்டம் மற்றும் மனச்சோர்வு வைட்டமின் பி12 குறைபாடால் ஏற்படும். சைவ உணவு உண்ணுகிறவர்கள் பெரும்பாலும் வைட்டமின் பி12 குறைபாட்டால் பாதிக்கப்படுவர்.
அசைவ உணவுகளை விடுத்து, சைவ உணவுகளையே சாப்பிடுபவர்களுக்கு உடல் மற்றும் மன ரீதியிலான பாதிப்புக்கள் ஏற்படும். அதன் அறிகுறியாக அவர்களின் நாக்கு, சிவப்பு நிறத்தில் சிவந்து இருந்தால், அவர்களின் உடலில் இரும்புச் சத்து அல்லது வைட்டமின் பி12 குறைபாடு உள்ளதாக அர்த்தம். இது பெரும் பாலும் சைவ உணவுகளை மட்டுமே விரும்பி சாப்பிடுவோருக்கு இநத பாதிப்பு அதிகம் இருக்குமாம்.
காரணம், அசைவ உணவில் இயற்கையாக கிடைக்கக் கூடிய விட்டமின் பி 12 இவர்கள் விரும்பி சாப்பிடும் சைவ உணவு வகைகளில் இல்லை. அதனால் அவர்களுக்குத் தான் வைட்டமின் பி12 குறைபாடு உண்டாகி அது தொடர்பான நோய்களும் ஏற்படுகின்றனவாம்.
மாட்டிறைச்சி, கடல் உணவுகள், முட்டை மற்றும் பால் பொருட்களில் வைட்டமின் பி 12 அதிகமாக உள்ளது. சைவ உணவில், ஈஸ்ட், தேங்காய் எண்ணெய், தேங்காய் பால் போன்றவற்றில் இது அதிகமாக உள்ளது. போலேட், மன நிலையை நிர்வகிக்கும் நரம்பிய கடத்திகளான செரோடோனின், டோபமைன் போன்றவற்றை உற்பத்தி செய்ய உதவுகின்றன. அதிக அளவு போலேட் உட்கொள்வதால் மனச்சோர்வு குறைகின்றது என்று ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.
வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் போலிக் அமிலத்தை அதிகம் எடுத்துக் கொள்வதால் அவர்களுக்கு மனச்சோர்வு ஏற்படும் வாய்ப்பு குறைவதாக கூறப்படுகிறது. சைவ உணவினை உண்ணுகிறவர்கள் கீரை, அவகேடோ, பச்சை காய்கறிகள் போன்றவை வழியாக போலிக் அமிலத்தை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
தாவர உணவுகளில் குறிப்பிட்ட அளவு ஆரோக்கிய கூறுகளே உள்ளன. கார்னோசின், டாரின், வைட்டமின் பி 12. DHA, EPA போன்றவை தாவர உணவுகளில் இல்லாத ஊட்டச்சத்துகள் ஆகும்.
மேலே கூறியவற்றிலிருந்து புரியும் உண்மை என்னவென்றால் சைவ உணவுகளால் மனச்சோர்வு ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகம். மனச்சோர்விலிருந்து நம்மை பாதுகாக்க வைட்டமின் பி12, போலேட், ஓமேகா 3 கொழுப்புகள் போன்றவற்றை எடுத்து கொள்வது நல்லது.
💗💗💗💗💗💗💗💗💗💗
ஃபிர்அவனிடம் அடிமைப்பட்டு கிடந்த பனீ இஸ்ரவேலைகளை இரவோடு இரவாக காப்பாற்றி, செங்கடலை பிளந்து அவர்களை தீஹ் பிரதேச பாலைவனத்தில் நபி மூஸா (அலை) கொண்டு வந்து சேர்த்தார்கள்.
பாலைவனத்தில் உண்பதற்கு உணவை இறைவனிடம் வேண்டியபொழுது, வானிலிருந்து மன்னு என்கிற தாவர உணவை இறக்கினான். ஒரே விதமான உணவை உட்கொண்டிருக்க எங்களால் முடியாது என்றதும் ஸல்வா என்ற அசைவ பறவை இறைச்சியையும் வானிலிருந்து இறக்கியருளினான்.
எவ்வித மனித உழைப்பும் இல்லாமல் இந்த இரு உணவுகளும் வானிலிருந்து இறங்கியபோது இவ்விரு உணவுகளும் நாளடைவில் உண்ண சளிப்பு ஏற்பட்டது. இறுதியாக பூமியில் முளைக்கக் கூடிய சைவ உணவுகளை வேண்டினர்.
(பனீ இஸ்ரவேலர்களுக்காக) "மன்னு - ஸல்வா"வையும் இறக்கி வைத்து "உங்களுக்குக் கொடுக்கும் இந்த நல்ல உணவுகளை (அன்றாடம்) புசித்து வாருங்கள். (அதில் எதையும் நாளைக்கென்று சேகரித்து வைக்காதீர்கள்" என்றும் கூறினோம். (குர்ஆன் : 7:160)
ஆனால் (அவர்கள் மூஸாவை நோக்கி) "மூஸாவே! ஒரே (விதமான) உணவை உட்கொண்டிருக்க எங்களால் முடியாது. பூமியில் முளைக்கக்கூடிய கீரை, வெள்ளரிக்காய், கோதுமை, பருப்பு, வெங்காயம் ஆகியவைகளை

வெளிப்படுத்தித் தரும்படி உங்களுடைய இறைவனை எங்களுக்காக நீங்கள் கேளுங்கள்" என அவரிடம் கேட்டார்கள்.
அதற்கு (மூஸா) "மேலானதற்குப் பதிலாகத் தாழ்ந்ததை மாற்றிக்கொள்(ள விரும்பு)கின்றீர்களா? (அவ்வாறாயின்) நீங்கள் ஏதேனும் ஒரு பட்டணத்தில் இறங்கிவிடுங்கள். நீங்கள் கேட்பது நிச்சயமாக (அங்குதான்) உங்களுக்குக் கிடைக்கும்" என்று கூறிவிட்டார். (குர்ஆன் : 2:61)

உணவு சாம்ராஜ்யம் 65
(வெங்காயம்)

நீங்கள் ஹோட்டலில் வெங்காயம் தூவிய உணவை விரும்பி சாப்பிடுபவரா? ஜாக்கிரதை.
பொதுவாக நம்மில் நிறைய பேர்கள் வீட்டிற்கு வெளியே வெங்காய ஊத்தப்பம், வெங்காய தோசை சாப்பிட ஆசைப்படுவர்கள். அப்படி சாப்பிடும் போது விழிப்புணர்வோடு இருப்பது மிகவும் அவசியம். இதற்குக் காரணம் இருக்கிறது.
நம் பாட்டி வைத்தியத்தில் காய்ச்சல் கண்ட நபர்களுக்கு காய்ச்சலிலிருந்து விரைவாக விடுபட நோயாளியின் தலையின் இருபக்கமும் பாதியாக வெட்டிய பெரிய வெங்காயத்தை வைப்பார்கள்!
இந்த வெட்டிய வெங்காயமானது நோயாளியின் கிருமிகளை இழுத்துக்கொள்ளும்! இதனால் நோயாளி விரைவாக காய்ச்சலிலிருந்து விடுபடுவார்!
இதில் நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால், வெட்டிய வெங்காயம் அதன் அருகில் உள்ள கிருமிகளை வெகு விரைவாக இழுத்து வைத்துக்கொள்ளும் என்பதைத்தான்!
(இந்த காரணத்தினால் தான் நறுக்கிய வெங்காயத்தை பிரிஜ்ஜில் கூட வைக்ககூடாது என்பார்கள். இதே காரணம் வாழைப்பழத்திற்கும் பொருந்தும்..)
ஹோட்டல்களில் வெங்காயத்தை எப்படி கையாள்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
தரம் குறைந்த ஹோட்டல்களில் அன்றைய தினம் தேவைப்படும் வெங்காயத்தை அனைத்தையும் அன்றைய தினம் அதிகாலை யிலேயே பொடியாக வெட்டி வைத்து விடுவார்கள்!
கிட்டதட்ட அந்த வெட்டிய வெங்காயம் இரவு ஹோட்டல் மூடும் வரை பயன்படுத்தும் விதமாகவே தேவையான அளவிற்கு வெட்டி வைத்திருப்பார்கள்! இது காலை முதல் இரவு வரை சுற்றுப்புறத்தில் இருக்கும் அனைத்து கிருமிகளையும் அந்த வெட்டிய வெங்காயம் இழுத்து வைத்துக் கொள்ளும்!
அதுவும் ரோட்டோரம் திறந்த சாக்கடை இருக்கும் பகுதியில் இந்த வெட்டிய வெங்காயம் இருக்குமாயின் கிருமி கூட்டம் வெங்காயத்தில் நிச்சயம் இருக்கும்!
நாம் ஹோட்டலுக்கு சென்று ஒரு ஆனியன் ஊத்தப்பம் அல்லது ஆனியம் தோசை கேட்கும்போது ஊத்தப்பத்தை ஊற்றி அதன் மேலே இந்த வெங்காயத்தை தூவிவிடுவார்!
என்னதான் அந்த ஊத்தப்பத்தைத் திருப்பிப் போட்டாலும் தூவிய வெங்காயம் அனைத்தும் வெந்துவிட வாய்ப்பில்லை. இதனால் வெங்காயத்தில் இருந்த கிருமிகள் முழுவதுமாக அழிவதில்லை!
அதோடு மிதமான வெப்பத்தில் அழியாத கிருமிகள் மளமளவென்று இனப்பெருக்கமாகிவிடும்!
இப்படி கிருமிகளின் இனப்பெருக்கமான நிலையில் நம் வெங்காயப் பிரியர் குறிப்பிட்ட நோய்க் கிருமியை உள்வாங்கிக் கொள்கிறார்! அதன் பலனை ஓரிரு நாளில் ஏற்படும் ஆரோக்கிய குறைவால் அனுபவிப்பார்.
வெங்காயம் போட்ட முட்டை ஆம்லெட்டும் அதன் வேலையை செய்ய ஆரம்பிக்கும். ஆகவே, வீட்டிற்கு வெளியே வெங்காயம் தூவிய உணவுகளை தவிர்ப்பது நல்லது.
ஜாபிர்(ரலி) அறிவித்தார்.

'இந்த (வெங்காயச்) செடியிலிருந்து சாப்பிடுகிறவர் நம்முடைய பள்ளிக்கு வர வேண்டாம்' என்று இறைத்தூதர்(ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்.
இதை ஜாபிர்(ரலி) வாயிலாக அறிவிக்கும் அதாஃ இடம் 'எதனால் இவ்வாறு நபி(ஸல்) அவர்கள் கூறியுள்ளனர்?' என்று இப்னு ஜுரைஜ் கேட்டதற்கு 'சமைக்கப் படாத பச்சை வெங்காயத்தையே நபி(ஸல்) அவர்கள் குறிப்பிட்டிருக்க வேண்டும்' என்று அதாஃ விளக்கமளித்தார்.
மற்றோர் அறிவிப்பில் 'அதன் துர்வாடையையே நபி(ஸல்) அவர்கள் குறிப்பிட்டிருக்க வேண்டும்' என்று அதாஃ கூறினார்கள் எனக் காணப்படுகிறது. ஸஹீஹ் புகாரி : 854.
மற்றொரு அறிவிப்பில் ஜாபிர் பின் அப்துல்லா ஒரு முறை (சமைத்த) காய்கறிகளைக் கொண்ட ஒரு பெரிய பானை [அல்லது ஒரு பாத்திரம்] கொண்டு வரப்பட்டதாக கூறினார். அதிலிருந்து விரும்பத்தகாத வாசனை வருவதைக் கண்ட நபி (ஸல்) அவர்கள், "அதில் என்ன இருக்கிறது?" என்று கேட்டார்கள்.
அதில் இருந்த காய்கறிகளின் பெயர்கள் அனைத்தும் அவரிடம் கூறப்பட்டது. தம்முடன் இருந்த சில தோழர்களுக்கு அருகில் அதை வைக்குமாறு நபியவர்கள் கட்டளையிட்டார்கள். நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் அதைக் கண்டு அதை உண்பதை விரும்பாமல்,
"உண்ணுங்கள் (நான் சாப்பிடவில்லை) ஏனென்றால் நீங்கள் உரையாடாதவர்களுடன் (அதாவது வானவர்களுடன்) நான் உரையாடுகிறேன்" என்று கூறினார். (ஸஹீஹ் புகாரி)

உணவு சாம்ராஜ்யம் 66
(தயிர்) - பதிவு 1 (கண்டிப்பாக பதிவு 2 ம் படிக்கவும்)

தயிரின் 20 அற்புத மருத்துவ பயன்கள்
1.. ஒரு கை நிறைய தயிரை எடுத்து தலையில் நன்றாக தேய்த்தால் தூக்கம் நன்றாக வரும்.
2. தயிரில் உள்ள புரோட்டீன், பாலில் உள்ள புரோட்டீனை விட சீக்கிரமாகவே ஜீரணமாகிவிடும்.
3. தயிர் நம் உடலுக்கு ஒரு அரு மருந்து.
4. குளிர்ச்சியைத் தரும். நல்ல ஜீரண சக்தியை தருவது தயிர்தான்.
5. பால் சாப்பிட்டால் ஒரு மணி நேரம் கழித்து 32% பால்தான் ஜீரணமாகியிருக்கும்.ஆனால், தயிர் சாப்பிட்ட ஒரு மணி நேரத்தில் 91% உடனே ஜீரணிக்கப்பட்டிருக்கும்.
6. பாலைத் தயிராக மாற்றும் பாக்டீரியா குடலில் உருவாகும் நோய் கிருமி பாக்டீரியாவின் வளர்ச்சியை தடுக்கிறது.
7. தயிரில் இருக்கும் பாக்டீரியா ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கும் நன்மை செய்யும் பாக்டீரியாவை உருவாக்குகிறது.
8. பாலில் LACTO இருக்கிறது. தயிரில் இருப்பது LACTOBACIL. இது ஜீரண சக்தியை தூண்டி வயிற்றின் உபாதைகளை சரி செய்கிறது.
9. வயிறு சரியில்லாத பொழுது வெறும் தயிர் சோறு மட்டுமாவது உணவாக உட்கொள்ளச் சொல்லி மருத்துவர்கள் சொல்வார்கள்.
10. அதிகமாக வயிற்றுபோக்கு ஏற்படும் பொழுது வெந்தயம் + தயிர் 1 கப் சாப்பிட்டால் வயிற்று பொருமல் அடங்கும்.
11. பிரியாணி போன்று உடலுக்கு சூடு தரும் உணவுவகைகளை சாப்பிடும்பொழுது வயிற்றுக்கு அதிகம் கேடு விளைவிக்காமல் இருக்கத்தான் தயிர் 'ரயித்தா' சாப்பிடுகிறோம்.
12. மெனோபாஸ் பருவத்தை எட்டப்போகும் பெண்களுக்கு தயிர் மிகவும் உபயோகமாகிறது. உடலுக்குத் தேவையான அதிக கால்சியத்தை தயிர் வழங்குகிறது.
13. வெண்ணெய் காய்ச்சி இறக்கும் பொழுது சிறிது தயிர் சேர்த்தால் நெய் வாசமாக இருக்கும்.

14. புளித்த தயிரை தலையில் தேய்த்து சுத்தம் செய்தால் தலை முடி மிருதுவாக இருக்கும்.
15. தயிர் புளிக்காமல் 2-3 நாள் இருக்க தேங்காய் சிறிய துண்டாக்கி சேர்த்தால் புளிக்காது.
16. வெண்டைகாய் வதக்கும் பொழுது ஒரு ஸ்பூன் தயிர் சேர்த்தால் நிறம் மறாமல், பிசுபிசுக்காமல் இருக்கும்.
17. வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு இவற்றை தயிர் கலந்த நீரில் போட்டு வைத்தால் நிறம் மாறாது.
18. மண்ணெண்ணெய் வாசம் போக தயிர் கொண்டு கை கழுவலாம்.
19. மோராக கடைந்து உப்பு,கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம் சேர்த்து நீர் மோராக்கி குடிக்கலாம்.
20. தயிருடன் + சர்க்கரை சேர்த்து கலக்கி லஸ்ஸியாக உண்ணலாம்.
அடுத்தப் பதிவு 2 :
கண்டிப்பாக தயிர் சேர்க்கும் போது இதையெல்லாம் கவனியுங்கள்.
இதையும் படித்தப் பிறகு தயிர் சாப்பிடுங்கள்.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 67
(தயிர்) - பதிவு 2

தயிர் சேர்க்கும் போது இதையெல்லாம் கவனியுங்கள்
இந்திய உணவு வகைகளில் தயிருக்கென ஒரு தனி இடம் உண்டு.கிட்ட தட்ட 4,500 ஆண்டுகளாக, மக்கள் தயிரை தயாரித்தும்- மற்றும் உண்டும் - வந்திருக்கின்றனர். இன்று அது அனைத்து உலகிலும் ஒரு பொதுவான உணவாக ஆகிவிட்டது. அது ஒரு ஊட்டச் சத்துமிகுந்த உணவாக கருதப்படுகிறது.
இந்தியாவின் பல பாகங்களில், உணவுடன் தயிர் சேர்ப்பதனுடன் முடிவடையும். பழங்காலம் தொட்டே, தயிரானது ஜீரணம் மற்றும் அமில எதிர்விளைவுகளில் இருந்து நிவாரணம் பெற நல்ல பயனுள்ள பொருளாகும் என்று நம்பப்பட்டது.
தினமும் சாப்பிட்டால்:
ஒரு குவளை தயிரில் 100-150 கலோரிகள், 3.5 சதவீதம் கொழுப்பு, 20 சதவீதம் சர்க்கரை, 8 முதல் 10 சதவீதம் புரோட்டீன் ஆகியவை இருக்கும். இதே ஒரு குவளை தயிரை நீங்கள் உண்ணும் போது, தினசரி உங்கள் உடலுக்கு தேவையான 20 சதவீத விட்டமின் டி ஊட்டச்சத்தும், 20 சதவீத கால்சியமும் கிடைக்கிறது
தயிர் :
பாலைவிட அதிகமான ஊட்டச்சத்து ஆதாயங்கள் அதிலிருந்து கிடைக்கும். மிதமான லாக்டோஸ் சகிப்புத்தன்மை இல்லாத மக்கள் தயிரை பாதகமில்லாமல் உட்கொள்ளலாம். ஏன் என்றால் பாலில் காணப்படும் லாக்டோசிலுள்ள ஆக்சிஜன் ஒடுக்கபடுவதால், பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரின் பாலில் காணப்படும் சர்க்கரையை அவர்களாகவே பதப்படுத்த வேண்டிய தேவை தவிர்க்கப்பட்டு விடுகிறது.
பாக்டீரியா:
தயிரில் உள்ள நல்ல பாக்டீரியாக்கள் மனித உடலில் உள்ள நோய் எதிர்ப்புத்திறனை அதிகரிக்கிறது. தினசரி தயிரை உண்டு வந்தால் வயிற்றில் உள்ள கெட்ட பாக்டீரியாக் அழிக்கப்படுகின்றன. மேலும் தயிரில் உள்ள சத்துக்களை உடல் எளிதாக கிரகித்துக் கொள்ளும். தயிரை தொடர்ந்து உண்டு வந்த வயிற்று உபாதைகள்கள் சரியாகும்.
எலும்புத்தேய்மானம் :
பாலில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் பொருட்களை விட தயிரில் அதிக அளவு கால்சியம் உள்ளது. என தயிரை உண்பதால் எலும்புகள் மற்றும் பற்கள் வலுவடைகின்ற மேலும் எலும்பு தேய்மானம் போன்ற நோய்கள்

வருவதையு தயிர் தடுக்கிறது. தயிர் உங்கள் மூளையின் செயல்பாட்ட மந்தப்படுத்துவதால், குறைக்கப்படுகிறது. கோபம், மன அழுத்தம் ஆகிய

ஜீரணம் :

பாலைத் தயிராக மாற்றும் பாக்டீரியா குடலில் உருவாகும் நோய் கிருமி பாக்டீரியாவின் வளர்ச்சியை தடுக்கிறது. தயிரில் இருக்கும் பாக்டீரியா ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கும் நன்மை செய்ய பாக்டீரியாவை உருவாக்குகிறது. தயிரில் உள்ள புரோட்டீன், பாலி உள்ள புரோட்டீனை விட சீக்கிரமாகவே ஜீரணமாகிவிடும். பாை உட்கொண்ட ஒரு மணிநேரத்தில் 32 சதவீத பால் மட்டுமே ஜீரண பாதையில் செல்கிறது. ஆனால் தயிரோ 91 சதவீதம் ஜீரணமா விடும்.

கூடாது:

தயிருக்கு சில மருத்துவ குணங்களும் உண்டு. குளிர் காலத்தில் தயிரை தினந்தோறும் பயன்படுத்துவது உடலுக்கு கெடுதலை விளைவிக்கும். சரியாக தோயாத அல்லது அரை குறையாக மூன்று, நான்கு மணி நேரங்களில் தோய்ந்த தயிரைப் பருகுவது பெரும் கெடுதலை விளைவிக்கும். இந்த விதிமுறைகளை மீறி தினமும் தயிர் சாப்பிட்டால், காய்ச்சல், ரத்தபித்தம், அக்கி, தோல் நோய்கள், சோகை, தலைசுற்றல் போன்ற நோய்கள் உண்டாகும்

சர்க்கரை நோய் :

தயிர் சாப்பிட்டால் சர்க்கரை நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புக் குறையும் என்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.குறிப்பாக டைப் 2 வகை சர்க்கரை நோய் வருவதை 24 சதவீதம் தவிர்க்கப்படும் என்று ஆய்வாளர்கள் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். புளிக்க வைக்கப்பட்ட பால் பொருட்களில் விட்டமின் டீ, கால்சியம், மக்னீசியம் போன்ற சத்துக்கள் இருக்கின்றன. அதோடு நொதித்தலின் பலனாக உருவாகும் விட்டமின் கே. ப்ரோபயாடிக் பாக்டீரியா சர்க்கரை நோய்க்கு எதிராக போராடும்.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 68

தடை செய்யப்பட வேண்டிய 5 உணவுகள், ஆனால் தினமும் உண்டு வருகிறோம் - ஏன்?

உ டலுக்கு ஆரோக்கியமானது, உடல் பருமனை குறைக்க உதவும், மிகவும் ருசியானது என சில உணவுகளை நாம் அன்றாடம் சாப்பிட்டு வருகிறோம். ஆனால், அவை அனைத்தும் தான் நமது ஆரோக்கியத்திற்கு உலைவைக்கும் திறன் கொண்டிருக்கின்றன. சொல்லப் போனால் இவற்றை எல்லாம் தடை செய்ய வேண்டும். ஆனால், நாள்பட இவை விளைவிக்கும் தீய குணங்கள் பற்றி அறியாமல் நாம் இவற்றை தினமும் உட்கொண்டு வருகிறோம். முக்கியமாக இந்த உணவுகளை குழந்தைகள் மற்றும் கர்ப்பிணி பெண்கள் அறவே உட்கொள்ள கூடாது.

1) பதப்படுத்தப்பட்ட பேக்கிங் உணவுகள் :

டோனட்ஸ், முஃப்பின்ஸ், கேக், குக்கீஸ் போன்ற உணவுகள் பார்பதற்கும். ருசுப்பதற்கும் நல்ல உணவுகளாக நாம் கருதி வருகிறோம். ஆனால், இவற்றில் சேர்க்கப்படும் தேவையற்ற இனிப்பூட்டிகளின் காரணமாக உடலில் அதிகப்படியான கலோரிகள் சேர்கின்றன. இதனால் நாள்பட உடல்பருமன், நீரிழிவு நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம்.

2) பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி:

இன்று சூப்பர் மார்கெட் எனப்படும் கண்ணாடி சுவர்களுக்குள் பதப்படுத்தப்பட்ட விற்கப்படும் இறைச்சியை தான் நாம் ஹைஜீனிக் என்ற பெயரில் அதிகம் உண்டு வருகிறோம். இதன், தொடர்ச்சியாக சின்ன, சின்ன கடைகளும் கூட இறைச்சியை பதப்படுத்தி விற்றுவருகிறது. பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சியை அதிகம் உண்பதால், உடலில் கேன்சர் செல்கள் வேகமாக உண்டாகும் வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன. கொழுப்பு மட்டுமின்றி, நைட்ரேட் போன்ற கெமிக்கல் பொருட்களும் இதில் சேர்ந்திருப்பதான் இதய பாதிப்புகள் ஏற்படும் வாய்ப்புகளும் இருக்கின்றன.

3) டயட் சோடா:

ஏதோ காய்ச்சல், ஜலதோஷம் ஏற்படுவது போல இன்று உடல்பருமனும், நீரிழிவும் உண்டாவதற்கு காரணம் இந்த டயட சோடா தான். சர்க்கரை அளவு அறவே இல்லை என அறைகூவல் இட்டு விற்கப்படும் இவற்றில் சர்க்கரை செயற்கை இனிப்பூட்டிகள் சேர்க்கப்படுகின்றன. இதனால் வளர்சிதை மாற்றம், உடல் பருமன் நீரிழிவு, பற்கள் மற்றும் எலும்புகளின் வலிமையில் குறைபாடு ஏற்படுகின்றன.

4) உறைய வைத்த உணவுகள்:
உறைய வைக்கப்படும் உணவுகளில் ட்ரான்ஸ் கொழுப்பு இருக்கிறது. இது பலவகையான ஆரோக்கிய குறைபாடு உண்டாக காரணியாக இருக்கிறது. உறைய வைக்கப்படும் கேக், குக்கீஸ்கள் நாவிற்கு ருசியானதாக இருப்பினும், அவை, ஆரோக்கியத்திற்கு ருசியானது அல்ல. இதனால் உடலில் அதிகரிக்கும் கொழுப்பு உடல் பருமன் மற்றும் இரத்த சர்க்கரை அதிகரிக்க காரணியாக அமைகிறது.
5) சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்ட தானிய உணவுகள்:
சுவைக்காக இன்று பல உணவுகள் செயற்கை சர்க்கரை சேர்க்கப்படுகின்றன. மேலும், சீக்கிரம் கெடாமல் இருக்க பதப்படுத்த உதவும் கெமிக்கல்களும் சேர்க்கின்றனர். இதனால், நல்ல ஊட்டச்சத்து இருக்கும் தானிய உணவுகளும் கூட உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் தன்மை கொள்கின்றன.
இதில், சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்டு, பதப்படுத்தி விற்கப்படும் தானிய உணவுகளை தொடர்ந்து உட்கொள்வதால் உடலில் புற்றுநோய் உண்டாக்கும் செல்கள் உண்டாகவும், இதய நலன் சீர்கெடவும் வாய்ப்புகள் உள்ளன. மேலும், இதனால் பற்களின் வலுவிலும் தீய தாக்கம் உண்டாகிறது. நீங்கள் இன்று பயன்படுத்தும் அனைத்து முன்னணி ஓட்ஸ் மற்றும் தானிய உணவு பாக்கெட்டுகளிலும் இந்த சமாச்சாரங்கள் இருக்கிறது.
அல்லாஹ் மனிதர்களுக்கு தடை செய்த உணவு என்னென்ன?
தானாகவே செத்ததும், இரத்தமும், பன்றியின் மாமிசமும், அல்லாஹ் அல்லாத பெயர் சொல்லப்பட்டதும் ஆகியவைகளைத்தான் உங்கள் மீது ஹராமாக ஆக்கியிருக்கிறான்; ஆனால் எவரேனும் பாவம் செய்யாத நிலையில் - வரம்பு மீறாமல் (இவற்றை உண்ண) நிர்ப்பந்திக்கப்பட்டால் அவர் மீது குற்றமில்லை; நிச்சயமாக அல்லாஹ் கருணைமிக்கோனும், மன்னிப்பவனுமாக இருக்கின்றான். (குர்ஆன் : 2:173)

உணவு சாம்ராஜ்யம் 69
(சாண்ட்விட்ச், பீட்சா , பர்கர்)

நபி (ஸல்) அவர்கள் ஒரு துண்டு பார்லி ரொட்டியில் பேரீச்சம் பழத்தை வைத்து 'இது தாவர ரொட்டி ' என்று மொழிந்ததை அறிவிக்கிறார் யூசுப் இப்னு அப்துல்லாஹ் இப்னு ஸலாம் (ரலி) நூல்- அபூதாவூத்.
அடுப்பு கண்டுபிடிக்கும் முன்னர் தானியம், மிருகங்கள் எல்லாமே நேரடியாக உணவாக்கப்பட்டது. அடுப்பு வந்தபின்னர் இட்லி தோசை என்றிருந்த மெனு மெல்ல அவர்கள் ரொட்டி பின்னர் ஜாம் அதற்கு அடுத்து பீசா பர்கர் சாண்ட்விச் என வித விதமான ஆசையின் விளைவுகள் ஆரோக்கியத்தின் அழிவை நோக்கி செல்ல ஆரம்பிக்கிறது.
வெளிநாடுகளில் பீட்சா பர்கர் சாண்ட்விச்னு மாறினதெல்லாம் இருக்கட்டும். நம்ம ஊர்ல இதெல்லாம் வர்றதுக்கு முன்னாடி இது எங்க இருந்ததுன்னு தெரியுமா?
டீக்கடையில ஒரு கவருக்குள்ள தொங்கிட்டு இருக்கும். காசு இல்லாதவங்க, பசி அதிகமாக இருக்கிறவங்க 50 பைசாவுக்கு இந்த பன் வாங்கி டீல முக்கி சாப்பிடுவாங்க. அப்படி ஒரு தடவை சாப்பிட்டா ரொம்ப நேரத்துக்கு அவங்களுக்கு பசியே எடுக்காது. அதனால அடுத்த வேலை சாப்பாடு சாப்பிட தேவையில்லை. அதற்காகத்தான் இந்த பன்னும் டீயும் அவங்க சாப்பிடுவாங்க.
ஆனா இப்படி கவர்ல ஐம்பது பைசாவுக்கு தொங்கிட்டு இருந்த பன்னு இப்போ பர்கர் என்கிற பெயரில் நூறு ரூபாய்க்கு கண்ணாடிக்கு பின்னாடி அலங்காரமா இருக்கு. அதை இப்போ நாம சாப்பிடும் போது நமக்கு கௌரவமா நினைக்கிறோம்.
மனிதனின் மனம் மாற்றத்தை விரும்பும் . மாற்றத்தின் வெளிப்பாடு தேடல் அதன் நீட்சி கண்டுபிடிப்பு . அதன் விளைவு உடல் பாதிப்பு மற்றும் இயற்கை சீர்கேடு.

உலகின் வேகத்திற்கு ஈடு கொடுத்து நாமும் ஓடிக்கொண்டு இருகின்ற இந்த காலக்கட்டத்தில், அனைத்திலும் நமக்கு அவசரம் தான்.
பீட்ஸா, பர்கர், உள்ளிட்ட பாஸ்ட் புட் எனப்படும் நொருக்குதீனிகளை உட்கொள்ளும் சிறுவர்களின் மூளையில் பாதிப்பு ஏற்படும் என சமீபத்தில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது. தினசரி உணவில் 2 கிராம் டிரான்ஸ் பேட் எனும் கெட்ட கொழுப்பு தீமைகள் விளைவிக்க போதுமானது.
ஒவ்வொரு வகை பர்கரை பொறுத்து கொழுப்பின் அளவு மாறுபடும். இந்த கொழுப்பு நேரடியாக நமது இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பை அதிகரிக்கிறது. இதன் காரணமாக இதய பாதிப்புகள் ஏற்பட அதிக வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன. இதற்கு காரணம் அதில் உள்ள மாமிசம், adhai பொறிக்கும் அனிமல் டாலோவ் என்ற விலகின் கொழுப்பு எண்ணெய் போன்றவை.பீட்சா பர்கர் சாண்ட்விச் சாப்பிட்டா குடல் சம்பந்தப்பட்டநோய்கள் வரும்.
முக்கியமாக பர்கர் பற்றி நாம் நிறைய தெரிந்துக் கொள்ள வேண்டி இருக்கிறது. ஏனெனில், இது பெரியவர், சிறியவர் என பேதமின்றி நம் நாட்டில் இப்போது அனைவரும் ருசித்து சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும் உணவாக மாறியுள்ளது.
அப்படி என்ன இதில் இருக்கிறது என நாம் எல்லாம் இதை ருசித்து சாப்பிடுகிறோம் என்று கேள்வி கேட்டால் நம்மில் பலரிடம் இதற்கு பதில் இருக்காது. ஏனெனில், நமது கௌரவ பிரச்சனை, அவன் சாப்பிடுகிறான், நானும் சாப்பிடுகிறேன் என்று தான் இன்று பலர் அதன் நன்மை, கெடுதல் பற்றி எதுவும் தெரியாது சாப்பிட்டுக் கொண்டிருகின்றனர்.
இங்கிலாந்தில் ஆக்ஸ்போர்டு பல்கலைக்கழகத்தின் விஞ்ஞானிகள் நடத்திய ஆய்வில் டிரான்ஸ் பேட் எனப்படும் கெட்ட கொழுப்பு அதிகமுள்ள கேக், பீட்சா, பர்கர், சாக்கோ டிரிங்க், சிப்ஸ், கேண்டி ஆகியவற்றை அதிகம் சாப்பிடும் இளைஞர்களுக்கு உயிரணு எண்ணிக்கை பாதிக்கலாம் என்று எச்சரிக்கப் பட்டுள்ளது.
பர்கரில் சோடியத்தின் அளவு அதிகமாக உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. நம் உடலில் சோடியத்தின் அளவு அதிகரிக்கும் போது, இரத்தக்கொதிப்பும் இதய பாதிப்புகளும் ஏற்படுகின்றன.
சரிவிகித உணவு உட்கொள்ளும் குழந்தைகளை விட ஜங்க் புட் உட்கொள்ளும் குழந்தைகளில் மூளை வளர்சி விகிதம் பாதிக்கும் அறிவியலாளர்கள் எச்சரித்து உள்ளனர்.
ஆஸ்திரேலியாவில் 14 வயதிற்கு மேற்பட்ட சிறுவர்களிடம் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில் இந்த உண்மை கண்டறியப்பட்டுள்ளது.
தினமும் பீட்சா சாப்பிடுவதன் நன்மை தீமைகள் என்ன?
பீட்சா உங்களுடைய செலவை அதிகமாக்கும். தினமும் பீட்சா சாப்பிடுவதால் பெரிதாக ஒரு நன்மைகளும் இல்லை. தீமைகள் நிறைய உள்ளது ஏன் என்றால் பிட்சாவின் மூல பொருள் மைதா. அது போக இது ஒரு ஜங்க் வகை உணவு. இதை தொடர்ந்து சாப்பிடுவதால் உங்கள் உடலுக்கு பல தீங்கு விளைவிக்கும்.
உடல் பருமன், உயர் ரத்த அழுத்தம், செரிமான கோளாறு.சீஸ் உங்களுடைய கொழுப்பை அதிகமாக்கும். செரிமான கோளாறுகள், வயிறு கோளாறுகள் மற்றும் மலச்சிக்கல் ஏற்படும். பீட்ஸா உடன் குளிர்பானங்கள் குடிப்பவரக இருந்தால் அவை உங்கள் பற்களை சேதப்படுத்தும்.
நவீன இந்த உணவுகளான பீட்சா, பர்கரின் தாக்கம் உணவு உலகில் என்னவாகும் ? ஏதும் ஆகாது. அதை தயாரித்து விற்பனை செய்து கொண்டுதான் இருப்பர்.சாப்பிடுவோர்கள் நலமாய் இருக்கும் வரை. நலம்கெட்டால், தொட்டேன், கெட்டேன் அதனால் அதை விட்டேன் எனப் புலம்பலோடு இயற்கை உணவுக்கு மாறவேண்டியது.
இவை நம் பாரம்பரிய உணவு கலாச்சாரத்தை மாற்ற வந்தவை. முதலில் ill பிறகு pills என்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்

உணவு சாம்ராஜ்யம் 70

(சோடா)

அஜீரணம் ஏற்பட்டால் சோடா குடித்தால் சரியாகும். உணவு எளிதாக செரிக்கும் என்று அடிக்கடி சொல்ல கேட்டிருப்போம். இது உண்மையா?

சோடா மதுவில் கலப்பதற்காகட்டும், தாகம் தீர்ப்பதற்காகட்டும் சோடாவை குடிப்பதில் இன்னமும் எல்லாருக்கும் தனி விருப்பமாக இருக்கிறது. ஆனால் சோடாவில் இருக்கும் காரணிகள் பலவித ஆபத்தான நோய்களுக்கு காரணமாக இருக்கிறது.

ஒரு நாளைக்கு 2 சோடவை குடிக்கும் பழக்கம் இந்த கால இளைஞர்கள் ஒரு கலாச்சாரமாகவே பின்பற்றி வருகிறார்கள். இப்படி குடிப்பதானால் உண்டாகும் தீமைகளை அமெரிக்காவிலுள்ள ஆராய்ச்சியளர்கள் நிருபித்துள்ளனர்.

இதய நோய்கள்:

சோடாவை தினமும் குடிப்பதால் 50% இதய நோய்கள் உருவாகும் வாய்ப்புகள் அதிகம் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

உடல் பருமன்:

தொடர்ந்து ஒருவருடம் சோடாவை குடித்தால் உடல் பருமன் இரட்டிப்பாகும் என ஒரு ஆய்வில் தெரிய வந்துள்ளது.

நரம்புத் தளர்ச்சி :

நரம்புகள் சோடாவிலுள்ள மூலப்பொருட்களால் நரம்பு மண்டலம் விரைவில் பலமிழந்து போய்விடும். இதனால் நரம்புத் தளர்ச்சி உருவாகும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

தலை வலி :

அடிக்கடி ரத்த அழுத்தத்தில் மாறுபாட்டை சோடா உருவாக்குவதால் அதிக காற்றாழுத்தத்தையும் உடலில் உருவாக்கும். இது தலைவலியை உண்டாக்கும். மைக்ரேன் என்ற ஒரு பக்க தலைவலி உருவாகவும் சோடா காரணமாகும்.

அல்சீமர் நோய்:

சோடாவை தினமும் குடித்தால் தள்ளப்படுவீர்கள் முதுமையில் அல்சீமர் நோய்க்கு தள்ளப்படுவீர்கள் என ஆராய்ச்சியாளர்கள் எச்சரிக்கிறார்கள் இதனால் ஞாபக மறதி, மந்தத் தன்மை, வாய் குழறுதல் போன்றவை உண்டாகும் வாய்ப்புகள் உண்டு.

சர்க்கரை வியாதி சுகர் :

சோடாவை மதுவுடன் கலந்து குடிப்பவர்களுக்கு விரைவில் சர்க்கரை வியாதி உருவாகும். அதுமட்டுமில்லாமல் ஏற்கனவே சர்க்கரை வியாதி இருப்பவர்கள் சோடாவை தனியாக குடிக்கும்போது சர்க்கரையின் அளவு அதிகரித்து உடல் பாதிப்பு மோசமாகும்.

அடிக்கடி சோடா குடிப்பதால் டைப் 2 சர்க்கரை நோய் மற்றும் மெட்டபாலிக் சிண்ட்ரோம் ஏற்படும் இடர்பாடு 36 சதவீதமாக உள்ளது. உடலில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிக்கும். இதனோடு சேர்த்து அதிகரிக்கும் குளுகோஸ், உயர் இரத்த அழுத்தம், கொழுப்பு மற்றும் இடுப்பு சுற்றளவு பெருக்கம் போன்ற பிரச்சினைகளும் ஏற்படும்.

அதீத செயல்பாடுகள்:

அதிகப்படியாக செரடோனின் சுரப்பை தூண்டச் செய்வதால் ஒரு வித ஹைபர் நிலை உண்டாகும். நிம்மதியற்ற ஏதாவது செய்து கொண்டே இருக்கும்படியான மனநிலை உருவாகும்.

தலைசுற்றல் :

ஒரு நாளைக்கு இரு தடவை அல்லது அதற்கு மேல் சோடாவை குடித்தால் அடிக்கடி தலைசுற்றல், வாந்தி மயக்கம் ஆகியவை உண்டாகும். அது தவிர்த்து, குண நலன்களில் மாறுபாடு, ரத்த அழுத்த நோய்கள், வயிற்று வலி. உடல் வலி என பலவித பாதிப்புகளை உண்டாக்கும்.
கிட்னி:
அடிக்கடி சோடா குடிப்பதால் கிட்னி சேதமடையுமாம். அது டயட் சோடாவாக இருந்தாலும் இதே பாதிப்பு ஏற்படும்.
மூச்சு பிரச்சனை
சோடா இருக்கும் பாட்டில் மற்றும் கேன்களில் எண்டோக்ரைன் கோட்டிங் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும். இதனால் மூச்சு பிரச்சனையிலிருந்து இதயம் தொடர்பான பிரச்சனைகள் வருவதற்கு கூட வாய்ப்புண்டு.
குடல், கல்லீரல்
சோடாவின் வண்ணத்திற்காக பல கெமிக்கல் சேர்க்கப்படுகிறது. இவை குடல், கல்லீரல் புற்றுநோய் மற்றும் தைராய்டு ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புகள் உள்ளதாக கூறப்படுகிறது.
பற்கள்
சோடாவில் இருக்கும் அமிலம் பற்களில் இருக்கும் எனாமலை நீக்கிவிடும். இவற்றில் உள்ள போஸ்பொரிக் அமிலம் எலும்புகளில் இருக்கும் கால்சியம் சத்தை தளர செய்திடும்.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 71
(பழங்களும் காய்கறிகளும்)

அன்னை ஆயிஷா (ரழி) அவர்கள் கூறினார்கள் :
" என்னை நபி (ஸல்) அவர்களின் வீட்டிற்கு அனுப்பி வைப்பதற்காக எனது தாயார் என்னை கொழுக்க வைக்க நாடினார்கள். ஆனால் அவர்கள் விரும்பியது எதுவும் பலனளிக்கவில்லை, எதுவரை எனில்,
வெள்ளரிக்காயை பேரிச்சம் பழத்துடன் சேர்த்து எனக்கு உண்ண தரும் வரையில். அதன் பின்னர் என் உடல் பருமனடைந்தது (என் தாயார் நாடியது போல) அறிவிப்பாளர் : உர்வா பின் அல் ஜுபைர் (ரழி) (நூல் : அபூதாவுத் : 3903)
எந்த பழத்துடன் எதை சேர்த்து சாப்பிடக்கூடாது என்பது பற்றி தெரியுமா ?
உண்ணும் உணவுப் பொருட்களில் பழங்கள் மிக 'ஆரோக்கியமானது என்பது அனைவருக்குமே தெரியு ஆனால் பழங்களுள் சிலவற்றை ஒருசிலவற்றுடன் சேர்த் சாப்பிட்டால், அது மிகுந்த ஆபத்தை ஏற்படுத்தும். ஆம், நீங்க இப்போது படித்தது உண்மையே.
பல ஆய்வுகளில் சில பழங்களை வேறு உணவுகளுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டால், அதனால் மிகுந்த அசௌகரியத்தை உணர்வதோடு குழந்தைகளுக்கு அது மிகுந்த ஆபத்தையும் ஏற்பத்தும் என தெரிய வந்துள்ளது. இங்கு எந்த பழத்தை எதனுடன் சேர்த்து சாப்பிடக்கூடாது என்று கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. அதைப் படித்து, அவற்றைத் தவிர்த்து வந்தால், உடலுக்கு நேரிடும் தீங்கைத் தடுக்கலாம்.
வாழைப்பழம் மற்றும் புட்டிங்:
வாழைப்பழத்தை புட்டிங்கில் சேர்த்தால் அதனால் வயிறு பாரமாக இருப்பதை உணர்வதோடு, அது ம நிலையை மந்தப்படுத்தி, உடலில் டாக்ஸின்களின் உற்பத்திய அதிகரித்து, குழந்தைகளாக இருந்தால், ஆபத்தையே ஏற்படுத்திவிடும் எனவே கவனமாக இருங்கள்.
ஆரஞ்சு மற்றும் கேரட்:
இந்த காம்பினேஷன் பல நேச்சுரல் ஜூஸ் கடைகளில் பிரபலமானது. இந்த இரண்டையும் ஒன்றாக சாப்பிட்டால் அதிகமான அமிலச் சுரப்பு, நெஞ்செரிச்சலுடன், சிறுநீரக அமைப்பும் பதிக்கப்பட்டு, தீவிர நோய்க்கு வழிவகுக்கும்.
அன்னாசிப்பழம் மற்றும் பால்:
அன்னாசியில் புரோமிலைன் உள்ளது. இதை பால் அல்லது தயிருடன் கலந்து சாப்பிட்டால், உடல் முழுமையாக நச்சுக்களாகிவிடும். மேலும் இக்கலவையை குடித்த பின், குமட்டல், வாய்வுத் தொல்லை,தலைவலி, வயிற்று வலி மற்றும் சில நேரங்களில் வயிற்றுப் போக்கு கூட ஏற்படும். ஆகவே தப்பித்தவறியும் இக்கலவையை குழந்தைகளுக்கு கொடுத்துவிடாதீர்கள்.
கொய்யா மற்றும் வாழைப்பழம்:
கொய்யாப்பழம் மற்றும் வாழைப்பழத்தை ஒன்றாக சாப்பிட்டால், அதனால் அசிடோசிஸ் மற்றும் வாய்வு உற்பத்தி செய்யப்பட்டு, வயிற்று உப்புசத்துடனும், குமட்டல் உணர்வையும், தலைவலி மற்றும் வயிற்று வலியையும் சந்திக்க நேரிடும்.

ஆரஞ்சு மற்றும் பால்:
பால் சேர்த்த செரில் அல்லது ஓட்ஸை சாப்பிடும் போது, ஆரஞ்சு ஜூஸ் குடிக்கும் பழக்கம் இருந்தால், உடனே அதை நிறுத்துங்கள். ஏனெனில் இப்படி உட்கொள்ளும் போது, ஆரஞ்சு ஓட்ஸில் உள்ள ஸ்டார்ச்சை செரிமானமடையச் செய்யாமல் தடுத்து, செரிமான பிரச்சனையை உண்டாக்கும்.
பப்பாளி மற்றும் எலுமிச்சை:
இந்த காம்பினேஷன் இரத்த சோகையை பிரச்சனையை உண்டாக்கும். எனவே இந்த காம்பினேஷனை முற்றிலும் தவிர்த்திடுங்கள். ஏற்படுத்தும் மற்றும் ஹீமோகுளோபின் பிரச்சனையை உண்டாக்கும் எனவே இந்த காம்பினேஷனை முற்றிலும் தவிர்த்து விடுங்கள்.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 72

(நபிகளார் காட்டி தந்த உணவு பழக்கவழக்கம்)

நாம் சாப்பிடும் போது எந்த ஒழுங்குகளை கடைப்பிடித்து சாப்பிட வேண்டும் என்பதை நபியவர்கள் நமக்கு அழகான முறையில் கற்று தந்துள்ளார்கள். அவைகளை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக கவனிப்போம்.
“நம்பிக்கை கொண்டவர்களே! நாம் உங்களுக்கு அளித்துள்ளவற்றில் தூய்மையானவற்றையே உண்ணுங்கள்; நீங்கள் அல்லாஹ்வையே வணங்குபவர்களாக இருப்பீர்களாயின், அல்லாஹ்வுக்கு நன்றி செலுத்தி வாருங்கள்” (2:172)
இந்த வசனத்தில் இரண்டு முக்கியமான விடயங்களை நாம் காணலாம். முதலாவது உங்களுக்கு வழங்கப்பட்ட உணவுகளில் நல்லதை சாப்பிடுங்கள். அதாவது ஹலாலான உணவு வகைகளை சாப்பிடுங்கள் என்பதாகவும், இரண்டாவது அந்த உணவை வழங்கிய இறைவனுக்கு நன்றி செலுத்துங்கள் என்று கூறப்பட்டுள்ளது.
மேலும் “ஆதமுடைய மக்களே! ஒவ்வொரு மஸ்ஜிதிலும் உங்களை (ஆடைகளால்) அழகாக்கிக் கொள்ளுங்கள்; உண்ணுங்கள், பருகுங்கள்; எனினும் வீண் விரயம் செய்யாதீர்கள். ஏனெனில் அல்லாஹ் அளவு கடந்து (வீண்) விரயம் செய்பவர்களை நேசிப்பதில்லை”. (7- 31)
இந்த வசனத்தின் மூலம் எந்த உணவாக இருந்தாலும் வீண் விரயம் செய்யக் கூடாது, அப்படி வீண் விரயம் செய்பவர்கள் இறைவனின் சாபத்திற்கு உரியவர்கள் என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.
இந்த இரண்டு குர்ஆன் வசனங்களின் அடிப்படையில் நாம் சாப்பிடும் போது கவனிக்க வேண்டிய ஒழுங்கு முறைகளை அவதானிப்போம்.
உணவும் பிஸ்மியும் :-
பொதுவாக எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் நாம் பிஸ்மி சொல்லி நமது செயல்பாடுகளை ஆரம்பிக்க வேண்டும் என்பதை பின்வரும் ஹதீஸ் நமக்கு தெளிவுப் படுத்துவதை காணலாம்
இறைத்தூதர்(ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்:
“இரவின் இருள் படரத் தொடங்கிவிட்டால் உங்கள் குழந்தைகளை (வெளியே திரிய விடாமல்) தடுத்து விடுங்கள். ஏனெனில், ஷைத்தான்கள் அப்போதுதான் (பூமியெங்கும) பரவி விடுகின்றன. இரவு வேளையில் சிறிது நேரம் கழிந்துவிட்டால் அவர்களை (வெளியே செல்ல)விட்டு விடுங்கள். மேலும், (இரவு நேரத்தில்) உன் கதவை மூடி விடு. (அப்போது) அல்லாஹ்வின் பெயரைச் சொல். (உறங்கச் செல்கையில்) உன்னுடைய விளக்கை அணைத்து விடு. (அப்போதும்) அல்லாஹ்வின் பெயரைச் சொல். உன் தண்ணீர்ப் பையைச் சுருக்கிட்டு மூடி விடு. (அப்போதும்) அல்லாஹ்வின் பெயரைச் சொல். உன்னுடைய பாத்திரத்தை மூடி வை. (அதை முழுவதும் மூட இயலாவிட்டாலும்) அதன் மீது எதையாவது குறுக்காக வைத்தேனும் மூடி விடு. (அப்போதும்) அல்லாஹ்வின் பெயரைச் சொல் " -என ஜாபிர்(ரலி) அறிவித்தார். (புகாரி 3280)
அது மட்டுமல்ல செருப்பணியும் போதும், சட்டையை அணியும் போதும், இப்படி அடிக்கடி பிஸ்மியோடு அன்றாட தினத்தைக் கழிக்க வேண்டும். அந்த வரிசையில் நாம் சாப்பிடும் போது பிஸ்மி சொல்லித்தான் சாப்பிட வேண்டும் என்பதை பின் வரும் ஹதீஸ் மூலம் நாம் அறிந்து கொள்ளலாம்.
(நபி(ஸல்) அவர்களின் வளர்ப்பு மகனாகிய) உமர் இப்னு அபீ ஸலமா(ரலி) கூறினார் : "நான் இறைத்தூதர்(ஸல்) அவர்களின் மடியில் வளர்ந்துவந்த சிறுவனாக இருந்தேன். (ஒரு முறை) என் கை உணவுத்தட்டில் (இங்கும் அங்குமாக) அலைந்து கொண்டிருந்தது. அப்போது இறைத்தூதர்(ஸல்) அவர்கள் என்னிடம், ‘சிறுவனே! அல்லாஹ்வின் பெயரைச் சொல். உன் வலக் கரத்தால் சாப்பிடு. உன(து கை)க்கு அருகிலிருக்கும் பகுதியிலிருக்கும் எடுத்துச் சாப்பிடு!’ என்று கூறினார்கள். அதன் பிறகு இதுவே நான் உண்ணும் முறையாக அமைந்தது. (புகாரி 5376, முஸ்லிம் 4111, 4112)

முதலாவதாக பிஸ்மி சொல்ல வேண்டும், இரண்டாவது வலது கையால் சாப்பிட வேணடும், மூன்றாவது நமக்கு முன் உள்ள பகுதியிலிருந்து எடுத்து சாப்பிட வேண்டும், என்பதை சாப்பாட்டின் ஒழுங்கு முறை கற்றுத் தருகிறது.
பிஸ்மி சொல்ல மறந்தால்
பசியின் வேகத்தில் அல்லது மறதியின் காரணமாக பிஸ்மி சொல்ல மறந்து, சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும் போது பிஸ்மி சொல்லவில்லை என்பது நினைவுக்கு வந்தவுடன் உடனே "பிஸ்மில்லாஹி பி(f) அவ்வலிஹி வ ஆகிரிஹி" (இப்னு ஹிப்பான்)
மேலும் ஹுதைஃபா பின் அல்யமான் (ரலி) அவர்கள் கூறியதாவது:
நாங்கள் நபி (ஸல்) அவர்களுடன் (சேர்ந்து) உணவு உண்பதற்கு அமர்ந்தால், அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் முதலில் கை வைப்பதற்கு முன் எங்கள் கைகளை (உணவில்) நாங்கள் வைக்கமாட்டோம். ஒருமுறை நாங்கள் உணவு உண்பதற்கு அவர்களுடன் அமர்ந்தோம். அப்போது ஒரு சிறுமி, (யாராலோ) தள்ளிவிடப்பட்டவளைப் போன்று (விரைந்து) வந்து, (பிஸ்மில்லாஹ் சொல்லாமல்) உணவில் கை வைக்கப்போனாள்.
உடனே அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் அவளது கையைப் பிடித்துக்கொண்டார்கள். பிறகு ஒரு கிராமவாசி, (யாராலோ) தள்ளிவிடப்பட்டவரைப் போன்று (விரைந்து வந்து பிஸ்மில்லாஹ் சொல்லாமல் உணவில் கை வைக்க) வந்தார். அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் அவரது கையையும் பிடித்துக் கொண்டார்கள்.
அப்போது, "அல்லாஹ்வின் பெயர் சொல்லப்படாத உணவில் ஷைத்தான் பங்கேற்கிறான்.
(அடுத்து) அவன் இச்சிறுமியுடன் வந்து, அவள் மூலமே இந்த உணவில் பங்கேற்கப் பார்த்தான். ஆகவே, அவளது கையை நான் பிடித்து (அதைத் தடுத்து) விட்டேன்.
பிறகு இந்தக் கிராமவாசியுடன் வந்து அவர் மூலம் இந்த உணவில் பங்கேற்கப் பார்த்தான். ஆகவே,இவரது கையைப் பிடித்து (அதைத் தடுத்து)விட்டேன். என் உயிர் எவன் கையிலுள்ளதோ அவன்மீது சத்தியமாக! ஷைத்தானின் கை அச்சிறுமியின் கையுடன் எனது கைக்குள் சிக்கிக்கொண்டது" என்று கூறினார்கள். (முஸ்லிம் 4105)
மேலும் " நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்:
ஒருவர் தமது இல்லத்திற்குள் நுழையும் போதும் உணவு உண்ணும்போதும் அல்லாஹ்வை நினைவுகூர்ந்தால், ஷைத்தான் (தன் கூட்டத்தாரிடம்), "இன்றைய இரவில் உங்களுக்கு (இங்கே) தங்குமிடமும் இல்லை; உண்ண உணவுமில்லை" என்று கூறுகிறான்.
ஒருவர் இல்லத்திற்குள் நுழையும் போது அல்லாஹ்வை நினைவுகூராவிட்டால் ஷைத்தான் (தன் கூட்டத்தாரிடம்), "இன்றைய இரவில் உங்களுக்குத் தங்குமிடம் கிடைத்துவிட்டது" என்று சொல்கிறான்.
அவர் உணவு உண்ணும்போது அல்லாஹ்வின் பெயர் கூறாவிட்டால் ஷைத்தான் "இன்றைய இரவில் நீங்கள் தங்கும் இடத்தையும் உணவையும் அடைந்துகொண்டீர்கள்" என்று சொல்கிறான். (முஸ்லிம் 4106)
வலது கையால் சாப்பிடுவது
சாப்பிடும் போதும், குடிக்கும் போதும், எடுக்கும் போதும், கொடுக்கும் போதும், வலதை தான் பயன் படுத்த வேண்டும் என்பதை பின் வரும் நபி மொழி நமக்கு வழிகாட்டுகிறது.
"அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்:
உங்களில் ஒருவர் உணவு உண்ணும் போது வலக்கையால் உண்ணட்டும்; பருகும் போது வலக்கையால் பருகட்டும். ஏனெனில், ஷைத்தான் இடக்கையால்தான் உண்கிறான்; இடக் கையால்தான் பருகுகிறான். இதை இப்னு உமர் (ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள். (முஸ்லிம் 4108)
மேலும் " அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்:
உங்களில் யாரும் இடக் கையால் உண்ண வேண்டாம்; இடக் கையால் பருக வேண்டாம். ஏனெனில், ஷைத்தான் இடக் கையால்தான் உண்கிறான்; இடக்கையால் தான் பருகுகிறான்.
இதை அப்துல்லாஹ் பின் உமர் (ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள்.
நாஃபிஉ (ரஹ்) அவர்கள் தமது அறிவிப்பில் "இடக் கையால் வாங்காதீர்கள். இடக் கையால் கொடுக்காதீர்கள்" என்று கூடுதலாக அறிவித்துள்ளார்கள். (முஸ்லிம்4109)
மேலும் " சலமா பின் அல்அக்வஉ (ரலி) அவர்கள் கூறியதாவது:
ஒரு மனிதர் அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்களுக்கு அருகில் இடக் கையால் உணவு உண்டார். அப்போது அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் "வலக் கையால் உண்பீராக!" என்று சொன்னார்கள். அவர், "என்னால் முடியாது" என்றார். அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள், "உம்மால் முடியாமலே போகட்டும்!" என்று சொன்னார்கள். அகம்பாவமே அவரை (அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்களுக்குக் கட்டுப்படாமல்) தடுத்தது. அவ்வாறே, அவரால் தமது வாய்க்குக் கையை உயர்த்த முடியாமல் போனது. (முஸ்லிம் 4110)

மேலும் இப்னு மாஜாவில் பதிவு செய்யப் பட்ட ஹதீஸில் மேலதிகமாக "வலது கையால் பிடியுங்கள், வலது கையால் கொடுங்கள், ஏன் என்றால் ஷைத்தான் இடது கையால் கொடுக்கிறான், எடுக்கிறான். என்று நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்.
எனவே நமது சகல விடயங்களிலும் வலதை முற்படுத்த வேண்டும் என்பதை கவனித்தில் கொள்ள வேண்டும்.
கீழே விழுந்த உணவு :-
நாம் சாப்பிடும் போது நம்மை அறியாமல் நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து கீழே தவறி விழுந்து விட்டால் அதில் தூசி ஏதாவது பட்டிருந்தால் தூசியை தட்டிவிட்டு சாப்பிடும் படி பின் வரும் ஹதீஸ் நமக்கு சொல்லித் தருகிறது.
" அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்:
உங்களில் ஒருவரது உணவுக்கவளம் (உண்ணும்போது தவறி) விழுந்துவிட்டால் அவர் அதை எடுத்து, அதில் ஒட்டியிருப்பதை அகற்றி(ச் சுத்தம் செய்து)விட்டு அதை உண்ணட்டும். அதை ஷைத்தானுக்கு விட்டுவிட வேண்டாம்.
மேலும், (உண்ட பின்) தம் விரல்களை உறிஞ்சுவதற்கு முன் கைக்குட்டையால் கையைத் துடைத்துவிட வேண்டாம். ஏனெனில், தமது உணவில் எந்தப் பகுதியில் வளம் (பரக்கத்) உள்ளது என்பதை அவர் அறியமாட்டார்.
இதை ஜாபிர் (ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள். (முஸ்லிம் 4137)
மேலும் நாம் சாப்பிட்ட தட்டையும் வழித்து சாப்பிட வேண்டும் என்பதையும் நபியவர்கள் சொல்லித் தருகிறார்கள்.
அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்:
உங்களில் ஒருவர் உணவு உட்கொண்டால், அவர் தமது கையைத் தாமே உறிஞ்சாமல் அல்லது (மனைவி போன்றவரிடம்) உறிஞ்சத்தராமல் அதை அவர் துடைத்துக்கொள்ள வேண்டாம்.- இதை இப்னு அப்பாஸ் (ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள். (முஸ்லிம் 4132)
கஅப் பின் மாலிக் (ரலி) அவர்கள் கூறியதாவது:
அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் மூன்று விரல்களால் உணவு உட்கொள்வார்கள். உண்டு முடித்ததும் அவ்விரல்களை உறிஞ்சுவார்கள். (முஸ்லிம் 4135)
எனவே நாம் சாப்பிட்ட பின் கைவிரல்களையும், தட்டையும் வழித்து சூப்ப வேண்டும், என்பதை நமது நடைமுறையில் அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
பருகும் பாத்திரத்தில் மூச்சு விட தடை :-
சாப்பிடும் போதும் சரி, வேறு எந்த எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் சரி ஊதி குடிக்க கூடாது மேலும் தண்ணீரில் மூச்சும் விடக் கூடாது என்பதை பின் வரும் ஹதீஸ் தெளிவுப் படுத்துவதை காணலாம்.
அபூகத்தாதா (ரலி) அவர்கள் கூறிய தாவது:
நபி (ஸல்) அவர்கள் (பருகும்) பாத்திரத்தினுள் மூச்சு விட வேண்டாமெனத் தடை செய்தார்கள்.
(முஸ்லிம் 4124)
மேலும் " அனஸ் (ரலி) அவர்கள் கூறியதாவது:
அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் பருகும்போது மூன்று முறை மூச்சு விட்டு(ப் பருகி)வந்தார்கள். மேலும், "இதுவே நன்கு தாகத்தைத் தணிக்கக்கூடியதும் (உடல்நலப்) பாதுகாப்பிற்கு ஏற்றதும் அழகிய முறையில் செரிக்கச் செய்யக்கூடியதும் ஆகும்" என்று கூறினார்கள்.
ஆகவேதான், நானும் பருகும்போது மூன்று முறை மூச்சு விட்டு(ப் பருகி) வருகிறேன். (முஸ்லிம் 4126)
உணவை குறை கூற கூடாது :-
எந்த உணவாக இருந்தாலும் தனக்கு பிடித்தால் சாப்பிட்டுக் கொள்வது, தனக்கு பிடிக்கா விட்டால் அந்த உணவை சாப்பிடாமல் விட்டு விடுவது. அது அல்லாமல் முன் வைக்கப் பட்ட உணவை குறை கூற கூடாது. என்பதை பின் வரும் நபி மொழி சாட்சி சொல்கிறது.
அபூஹுரைரா (ரலி) அவர்கள் கூறியதாவது:
அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் எந்த உணவையும் ஒருபோதும் குறை சொன்னதில்லை. ஒரு பொருள் பிடித்தால் அதை உண்பார்கள்; பிடிக்காவிட்டால் (உண்ணாமல்) விட்டுவிடுவார்கள்.(முஸ்லிம் 4190)
வலதை முற்படுத்தல் :-
நாம் உணவையோ, பானத்தையோ பறிமாறும் போது இருப்பவர்களின் வலதை கவனித்து பறிமாற வேண்டும் என்பதை பின் வரும் சம்பவங்கள் எடுத்துக் காட்டுகின்றன.
அனஸ் பின் மாலிக் (ரலி) அவர்கள் கூறியதாவது:
அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்களிடம் தண்ணீர் கலந்த பால் கொண்டுவரப்பட்டது. அப்போது அவர்களுக்கு வலப்பக்கம் கிராமவாசி ஒருவரும் இடப்பக்கம் அபூபக்ர் (ரலி) அவர்களும் இருந்தனர். அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் (பாலைப்) பருகிய பின் (மீதியை வலப்பக்கமிருந்த) அந்தக் கிராமவாசிக்குக் கொடுத்துவிட்டு,

“(பரிமாறும்போது முதலில்) வலப்பக்கம் இருப்பவருக்கும், அடுத்து (அவருக்கு) வலப்பக்கமிருப்பவருக்கும் (கொடுக்கவேண்டும்)” என்று சொன்னார்கள். (முஸ்லிம் 4127)
மேலும் “அனஸ் பின் மாலிக் (ரலி) அவர்கள் கூறியதாவது:
அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் எங்கள் வீட்டுக்கு வந்தபோது, அருந்துவதற்குத் தண்ணீர் கேட்டார்கள். ஆகவே,அவர்களுக்காக நாங்கள் ஓர் ஆட்டின் பாலைக் கறந்தோம். பிறகு எனது இந்தக் கிணற்றிலிருந்து தண்ணீர் எடுத்து, அதில் கலந்து அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்களிடம் கொடுத்தேன்.
அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் அருந்தினார்கள். அப்போது அபூபக்ர் (ரலி) அவர்கள் நபியவர்களின் இடப் பக்கத்திலும், உமர் (ரலி) அவர்கள் நபியவர்களின் முன் பக்கத்திலும், ஒரு கிராமவாசி நபியவர்களுக்கு வலப் பக்கத்திலும் இருந்தனர். அப்போது உமர் (ரலி) அவர்கள், “இதோ அபூபக்ர் (அவருக்கு மீதியுள்ள பாலைக் கொடுங்கள்) அல்லாஹ்வின் தூதரே!” என்று (இடப்பக்கத்திலிருந்த) அபூபக்ர் (ரலி) அவர்களைக் காட்டிக் கூறினார்கள். எனினும், அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் (வலப்பக்கமிருந்த) அந்தக் கிராமவாசிக்குக் கொடுத்தார்கள். அபூபக்ர் (ரலி) அவர்களுக்கும் உமர் (ரலி) அவர்களுக்கும் கொடுக்கவில்லை.
மேலும், “(பரிமாறும்போது முதலில்) வலப்பக்கத்தில் இருப்பவர்களே (முன்னுரிமையுடையவர்கள்). வலப்பக்கத்தில் இருப்பவர்களே (முன்னுரிமையுடையவர்கள்). வலப்பக்கத்தில் இருப்பவர்களே (முன்னுரிமையுடையவர்கள்)” என்று கூறினார்கள்.
(இறுதியில்) அனஸ் (ரலி) அவர்கள், “இதுவே நபிவழியாகும்; இதுவே நபிவழியாகும்; இதுவே நபிவழியாகும்” என்று கூறினார்கள். (முஸ்லிம் 4129)
ஒரு குடலுக்கு உண்ணல் :-
ஆற்றிலே போட்டாலும் அளந்து போட வேணடும் என்பார்கள். வயிற்றிலே போட்டாலும் அளவோடு சாப்பிட வேண்டும். சாப்பாடு நல்ல ருசியாக இருக்கிறது என்பதற்காக வாய்முட்ட சாப்பிடக் கூடாது. என்பதை பின்வரும் ஹதீஸ் நமது சிந்தனைக்கு வருகிறது.
உயிர் வாழ தேவையான அளவிற்கு சாப்பிட வேண்டும். தேவைக்கு அதிகமாக சாப்பிடுவது மற்றவரின் உணவைச் சாப்பிடுவது போன்றாகும். மற்றவர்கள் பசியில் வாடும்போது அவர்களுக்கு பகிராமல் நாம் மட்டும் சாப்பிடுவது மனிதத் தன்மைக்கு எதிரானதாகும். நம் தேவைக்கு அதிகமான உணவுகள் இருந்தால் அதனைத் தேவையானவர்களுக்குக் கொடுப்பது நன்மையாகும். உங்களுக்கு ஒரு உணவு கொடுக்கப்பட்டால், இருவர் சாப்பிடும் அளவிற்கு இருக்கும் என்பதால் பகிர்ந்துண்ண கூறுகிறது மற்றோர் நபி மொழி.
நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்:
ஒரு மனிதருடைய உணவு இரு மனிதருக்குப் போதுமானதாகும். இரு மனிதரின் உணவு நால்வருக்குப் போதுமானதாகும். நால்வரின் உணவு எண்மருக்குப் போதுமானதாகும். இதை ஜாபிர் (ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள். (முஸ்லிம் 4184) மேலும்
ஏழு குடல்களில் உண்பான் :-
4185. “நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்:
இறைமறுப்பாளன் ஏழு குடல்களில் உண்பான். இறைநம்பிக்கையாளர் ஒரே குடலில் உண்பார்.- இதை இப்னு உமர் (ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள்.
(முஸ்லிம் 4185)
சாய்ந்து கொண்டு சாப்பிடக் கூடாது
அபூ ஜுஹைஃபா(ரலி) கூறினார்
நான் நபி(ஸல்) அவர்களிடம் இருந்தேன். அப்போது அவர்கள் தம்முடனிருந்த ஒரு மனிதரிடம், ‘நான் சாய்ந்துகொண்டு சாப்பிட மாட்டேன்’ என்று கூறினார்கள். (புகாரி 5399)
உணவும் தொழுகையும் :-
கடுமையான பசியாக இருக்கிறது சாப்பாடு தயாராக உள்ளது, தொழுகை நேரமும் வந்து விட்டது என்றால் முதலில் சாப்பிட்டு விட்டு தொழும் படி ஹதீஸ் நமக்கு வழி காட்டுகிறது.
இறைத்தூதர்(ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்’
இரவு உணவு உங்களுக்கு முன் வைக்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கத் தொழுகைக்கு ‘இகாமத்’ சொல்லப்பட்டால், முதலில் உணவை உண்ணுங்கள். (பிறகு தொழச் சொல்லுங்கள்.) (புகாரி 5463)
நன்றி கூறல் :-
சாப்பிட்டு விட்டு, அல்லது தண்ணீரை குடித்து விட்டு அந்த உணவை தந்த அல்லாஹ்விற்கு நன்றி செலுத்த வேண்டும்.
அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்:

ஒரு முறை உணவு உண்ட பின்னர் அதற்காக அல்லாஹ்வைப் போற்றிப் புகழ்கின்ற, அல்லது ஒரு முறை பானம் அருந்திய பிறகு அதற்காக அல்லாஹ்வைப் போற்றிப் புகழ்கின்ற அடியான் குறித்து அல்லாஹ் உவகை கொள்கிறான். இதை அனஸ் பின் மாலிக் (ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள். (முஸ்லிம் 5282)
எனவே நபி (ஸல்) அவர்கள் காட்டித் தந்த அடிப்படையில் சாப்பாட்டை சாப்பிடக் கூடிய பழக்கத்தை அமைத்துக் கொள்வதோடு, சாப்பிட்டப் பின் அந்த உணவை தந்த அல்லாஹ்விற்கு அதிகமாக நன்றி செலுத்தக் கூடிய து ஆக்களை ஓதிக் கொள்ள வேண்டும்.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 73
(சமையல் எண்ணெய்யில் எது நல்லது எது கெட்டது?)
நாம் அனைவரும் ஒரே விதமான எண்ணெய்யை சமைப்பது இல்லை. ஒவ்வொருவரும் அவரவருக்கு ஏற்ற, விருப்பமான எண்ணெய்யை தான் பயன்படுத்துகிறோம். இன்னும் சிலர் அவர்களது பொருளாதாரத்திற்குக் எது சரிப்பட்டு வருகிறதோ அந்த எண்ணெய்யை தான் பயன்படுத்துகிறார்கள்.
சமையலுக்கு பயன்படுத்தும் எண்ணெயில் நாம் கவனமாக இருக்க வேண்டும். ஏனெனில், இது உடல்நலத்தை சார்ந்தது. எந்த எண்ணெயில் என்ன சத்து இருக்கின்றது. எவ்வளவு கொழுப்பு, எந்த வகையான கொழுப்பு உள்ளது அதனால் நமது உடலில் கொலஸ்ட்ரால் அளவு அதிகரிக்குமா? குறையுமா? என்பதை எல்லாம் யோசிக்க வேண்டும்.
பெரும்பாலும் நாம் அறிந்தது எல்லாம் சன்ஃபிளவர், ஆலிவ், ஓரைசனால், தேங்காய் மற்றும் கடலெண்ணெய், நல்லெண்ணெய் போன்றவை தான். இந்த எண்ணெய்களில் எது சிறந்து ?
சன்ஃபிளவர் ஆயில்:
பெரும்பாலான வீடுகளில் பயன்படுத்தும் எண்ணெய் இந்த சன்ஃபிளவர் ஆயில் தான். இது சூரியகாந்தி பூவின் விதைகளில் இருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. இதில் அதிகளவிலான வைட்டமின் ஈ சத்து இருக்கிறது. இது மோனோசாச்சுரெட்டட் மற்றும் பாலி அன்சாச்சுரேட்டட் கொழுப்பு அமிலங்களின் கலவையாக இருக்கிறது. சன்ஃபிளவர் ஆயில் சிப்ஸ், சமோசா போன்ற உணவை வறுக்கவும், காய்கறிகள் சமைக்கவும் இது சிறந்தது. நீரிழிவு நோயாளிகள் சூரியகாந்தி எண்ணெய்யை கவனமாக பயன்படுத்து வேண்டும். ஏனெனில், இது சர்க்கரை அளவை அதிகபடுத்தும் தன்மை உடையது.
தேங்காய் எண்ணெய்:
இது முழுமையான கொழுப்பு சாச்சுரெட்டட் கொண்டுள்ளது ஆகும். தேங்காய் எண்ணெய்யை கொண்டே எப்போதும் சமைப்பது இரத்த கொலஸ்ட்ரால் அதிகரிக்க செய்கிறது. தேங்காய் எண்ணெய் எல்.டி.எல் மற்றும் எச்.டி.எல் என இரு வகையான கொழுப்பையும் கொண்டுள்ளது.
நிலக்கடலை எண்ணெய்:
நிலக்கடலை அல்லது வேர்கடலை எண்ணெய். இதில் மோனோசாச்சுரெட்டட் மற்றும் பாலிஅன்சாச்சுரெட்டட் கொழுப்பு இரண்டும் இருக்கிறது. மேலும் இதில் தீமை விளைவிக்கும் தீய சாச்சுரெட்டட் கொழுப்பு மிகவும் குறைவு. இந்த எண்ணெய் அனைத்து வகையான சமையலுக்கும் பயன்படுத்தலாம். அதிலும் ஆசிய கண்டத்து உணவுகளுக்கு இது சிறந்தது.
கடுகு எண்ணெய் (Mustard):
இதில் எருசிக் (Erucic) அமிலத்தின் அளவு 35 -48% இருப்பதால் சமையலுக்கு இது உகந்த எண்ணெய் இல்லை என கூறப்படுகிறது. நன்கு வறுத்து சமைக்கும் உணவுகளுக்கு மட்டும் இதை பயன்படுத்தலாம்.
கனோலா எண்ணெய்:
கனோலா எனும் தாவரத்தில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் எண்ணெய் இது. சமீபக் காலமாக இந்திய சந்தையில் அதிகமாக விற்பனையாகி வருகிறது. ஆரோக்கியமான இந்திய சமையல் எண்ணெய்களில் இதுவும் ஒன்றென கூறப்படுகிறது. கனோலா எண்ணெய் இதில் ஒமேகா 3 மற்றும் மோனோசாச்சுரெட்டட் கொழுப்பு உள்ளது. வதக்குதல். பொரித்தல் மற்றும் பேக்கிங் போன்ற உணவு வகைகள் சமைக்க இது சிறந்தது.
அரிசி தவிடு எண்ணெய் (Rice Bran):
அரிசி தவிடின் வெளிபாகத்தில் இருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது இந்த எண்ணெய், தாவர எண்ணெய்களில் இது ஓர் ஆரோக்கியமான எண்ணெய். அரிசி தவிடு எண்ணெய் (Rice Bran) கெமிக்கல் முறையில் இதை ஓரைசனால் (Oryzanol) என கூறுகிறார்கள். இது உங்கள் கொலஸ்ட்ராலுக்கு நல்லது. மேலும் இதில் மோனோசாச்சுரெட்டட் கொழுப்பு மற்றும் கொஞ்சம் பாலிசாச்சுரெட்டட் கொழுப்பும் உள்ளன.
எள் எண்ணெய்:

எள் எண்ணெயில் இரண்டு வண்ணங்கள் உள்ளன. வெளிர் நிற எள் எண்ணெய் இந்தியா மற்றும் மத்திய கிழக்கு நாடுகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. கருநிற எள் எண்ணெய் வறுத்து சமைக்கும் ஆசிய வகை உணவு களை தயாரிக்கப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
எள் எண்ணெய் இந்த இரண்டு வகையிலுமே பாலிசாச்சுரெட்டட் கொழுப்பு உள்ளது. இந்த எண்ணெய்யை அதிக நேரம் சூடு செய்து உபயோகிக்க கூடாது. இதில் மெக்னீசியம், காப்பர், கால்சியம், இரும்பு மற்றும் வைட்டமின் பி6 போன்ற சத்துக்கள் இருக்கின்றன.
🟦ஆலிவ் எண்ணெய் ஸைத்தூன் - Olive Oil - ஒலிவமர எண்ணெய்
ஸைத்தூன் எண்ணெய் மிகவும் நல்ல கொழுப்புடையது.
கிரேக்கம் மற்றும் அரபு நாடுகளில் 4000 ஆண்டுகளாக மக்கள் பயன்படுத்துகிறார்கள்.
ஆலிவ் எண்ணெயில் மோனோசாச்சுரெட்டட் கொழுப்புகள் தொடர்ந்து பயன்படுத்தி வந்தால் உள்ளன. இதை இதய நோய் பாதிப்புகள் மற்றும் மார்பக புற்றுநோய் பாதிப்புகள் ஏற்படும் அபாயத்தை தடுக்க இது உதவுகிறது. ஆலிவ் எண்ணெய் மோனோசாச்சுரெட்டட் கொழுப்பு கொலஸ்ட்ரால் அளவை குறைக்க உதவுகிறது. இந்திய உணவுகள் சமைக்க இது சிறந்த எண்ணெய் என கூறப்படுகிறது. எக்ஸ்ட்ரா விர்ஜின் ஆலிவ் ஆயில் ஆலிவ் ஆயிலில் ஓரிரு வகைகள் இருக்கின்றன. அவற்றில் ஒன்று தான் இந்த எக்ஸ்ட்ரா விர்ஜின் ஆலிவ் ஆயில். இதய நோய் பாதிப்பு உள்ளவர்களுக்கு இது சிறந்தது.
இது இதய நோயிலிருந்தும், பலவித கேன்சர் நோய்களிலிருந்தும் பாதுகாக்கிறது. இவை முகசுருக்கங்கள், உடல் தழும்புகளுக்கும் போக்க வல்ல அருமருந்தாக விளங்குகிறது.குர்ஆனில் ....
பேரீச்சை மரத்தின் பாளைகளில் தொங்கும் பழக்குலைகளையும், திராட்சைத் தோட்டங்களையும், **#ஒலிவமரம்**, மாதுளை ஆகியவற்றையும் (வெளிப்படுத்துகிறோம்.) அவ்விரண்டும் (தோற்றத்தில்) ஒன்றுபட்டதாகவும், (தன்மையில்) வேறுபட்டதாகவும் உள்ளன. அது பலன் கொடுக்கும் போது அதன் பலனையும், அது கனிவதையும் கவனியுங்கள்! நம்பிக்கை கொள்ளும் சமுதாயத்திற்கு இதில் பல சான்றுகள் உள்ளன. (குர்ஆன் 6:99)
சிந்தியுங்கள்... செயல்படுங்கள்...

உணவு சாம்ராஜ்யம் 74
(இஸ்லாம் வலியுறுத்தும் ஆரோக்கியம்)

அளவோடு உண்ணுவோம் ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டுமென்றால் நாம் அதிகம் பேண வேண்டியது நமது வயிற்றைத்தான். நாம் சாப்பிடக்கூடிய உணவுகளும், அருந்தக்கூடிய பானங்களும் வயிற்றினுள் சென்று அதை செரிமானமாக்கி நமது உடலுக்குத் தேவையான சக்திகளை பெறக்கூடிய வேலைகளைச் செய்வது நமது வயிறுதான்.
பல மிஷின்கள் சேர்ந்து செய்யக்கூடிய மிகப்பெரிய வேலைகளை நமது வயிற்றில் இருக்கக்கூடிய இயந்திரங்கள் செய்து முடிக்கின்றன. அவைகள் நம் கற்பனைக்கு எட்டாத காரியங்களை எல்லாம் நமக்குத் தெரியாமல் செய்து கொண்டிருப்பது வல்ல இறைவன் நம் மீது புரிந்த மிகப்பெரிய கருணை (அலஹம்துலில்லாஹ்) எல்லாப்புகளும் இறைவனுக்கே!
மிகவும் பேணிப் பாதுகாக்க வேண்டிய வயிற்றுக்குள் கண்டதையும் சாப்பிட்டு அல்லது அளவுக்கதிகமாக சாப்பிட்டு, அதன் காரணமாக நமது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு ஊறு விளைவித்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.
நபி (ஸல்) அவர்கள் கூற, நபித்தோழர் மிக்தாம் இப்னு மஃதி(ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள். "ஆதமின் மகன் வயிறை விடக் கெட்ட ஒரு பையை நிரப்புவதில்லை. ஆதமுடைய மகனின் முதுகெலும்பை நிமிர்த்துவதற்கு சில கவளம் உணவே அவனுக்குப் போதுமானது! அவசியமானால் அவனுடைய வயிற்றில் மூன்றில் ஒரு பகுதி உணவுக்காகவும், மற்றொரு பகுதி தண்ணீருக்காகவும், பிரிதொரு பகுதி மூச்சு விடுவதற்காகவும் (காலியாக) இருக்கட்டும்.(நூல் : திர்மிதீ)
மேற்கூறப்பட்ட நபிமொழியின் படி உணவு உண்ணும் சமயத்தில் நமது வயிற்றை மூன்று பகுதிகளாக ஆக்கிக் கொண்டு, அதை நடைமுறைப்படுத்தி வந்தால் நோயின்றி ஆரோக்கியமாக வாழலாம். ஏனெனில், முஹம்மது நபி (ஸல்) அவர்கள் "வயிறுதான் நோயின் பிறப்பிடம்" என்று கூறியுள்ளார்கள்.
"அளவோடு உண்டு வாழ்ந்தால் நோய்கள் பல அகன்றுவிடும். சுவாசம் சரளமாக இயங்கும், விரைவாக செரிமானமாகும், ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும், விஷயங்களை நன்கு கிரகிக்கும் ஆற்றலை உண்டாக்கும், மொத்தத்தில் உடல் ஆரோக்கியத்துடன் சீராக இருக்கும் என மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.
மேலும் மிதமிஞ்சிய உணவு, அறிவைக் குறைத்து சிந்தனையை மழுங்கடிக்கச் செய்துவிடும். வேலைகளிலும், படிப்பிலும் சோர்வை ஏற்படுத்தும் தூக்கத்தை அதிகமாக்குவதோடு, காலப்போக்கில் நரம்புகளுக்கு தளர்ச்சியை

உண்டாக்கிவிடும். செரிமானமாகத் தாமதமாகும். (ஜீரணமாகாமல் வயிறு மற்றும் உள்ளுறுப்புகளுக்கு அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்) எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக படைத்த இறைவனை வணங்கும் விஷயத்தில் சோம்பலை உண்டாக்கும்.
சில சமயம் கடமையான தொழுகைகளை நிறைவேற்றுவதை விட்டும் நம்மை மறக்கடிக்கச் செய்துவிடும். எனவே, "மிதமான உணவே சிறந்த வைத்தியன்" என்பதற்கிணங்க உணவு உண்ணும் விசயத்தில் ஒரு வரையறையை வகுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
வாழ்வதற்காகவே உண்பவர்கள் இருக்கிறார்கள், இவர்கள் இலட்சியவாதிகள் தங்கள் வாழ்க்கையை அர்த்தமுள்ளதாக ஆக்கிக் கொள்பார்கள். சிலர் உண்பதற்காகவே வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். இந்த இரண்டாம் வகையினர் எந்தவொரு இலட்சியத்திற்காகவும் வாழாமல், தங்கள் வாழ்வை அர்த்தமற்றதாக ஆக்கிக் கொள்வதோடு பல வியாதிகளையும், உடல் பருமனையும் விலை கொடுத்து வாங்கிக் கொள்கின்றனர். (சிலருக்கு இயற்கையாகவே உடல் பருமன் என்பது வேறு விசயம்) உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் (W.H.O) அறிக்கையின் படி உலகம் முழுவதும் 40 கோடிபேர் தங்கள் உடலுக்குத் தேவையான எடையைவிட அளவுக்கதிகமான எடையுடையவர்களாகவும், 30கோடி பேர் இதற்காக மருந்துவ சிகிச்சை தேவைப்படுபவர்களாகவும், குறிப்பாக தமிழகத்தில் சென்னையில் மட்டும் 49 சதவிகிதம் பேர் அளவுகதிகமான எடையுடையவர்களாகவும் இருக்கின்றனர் என்று அறிவித்துள்ளார்கள் (நன்றி தினமனி 09.03.2005)
அளவுக்கதிகமாக சாப்பிடுவர்கள், அதற்குத் தகுந்தார் போல உடல் ரீதியான வேலைகளைச் செய்ய வேண்டும். அல்லது உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இவைகளைப் பேணாததினால் வந்த விளைவுகள் தான் பெரும்பாலும் உடல் பருமனுக்கு காரணமாக இருக்கிறது என மருத்துவர்கள் கூறுகின்றார். உணவின் ருசி கருதி அதிகமாக உண்ணுவதைத் தவிர்த்து விட்டு, ஆரோக்கியம் தரக்கூடிய சத்தான வகை உணவுகளை கலந்து அளவோடு உண்ணப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். சிறிது காலத்திற்கு முன் பசிக்காக மட்டுமே உண்ணுபவர்களாக இருந்த நாம். இன்று பசிக்காக உண்ணுவதை விட ருசிக்காகவே அதிகம் உண்ணுபவர்களாக இருக்கிறோம்.
இஸ்லாமிய ஜனாதிபதிகளில் ஒருவரான உமர் ரழி... அவர்கள் கூறினார்கள் : வயிறு நிரம்ப உண்பது மற்றும் குடிப்பதில் எச்சரிக்கையாக இருந்து கொள்ளுங்கள். ஏனெனில் அது ஆரோக்கியத்தியத்தை பாதித்து நோய்களை உருவாக்கும் தொழுகையில் சோம்பலை ஏற்படுத்தும் அந்த இரண்டிலும் நடுநிலையை மேற்கொள்ளுங்கள். அது உடலை சீர்படுத்தி வீண் விரயத்தை தவிர்க்கும். நிச்சயமாக அல்லாஹ் கொழுத்த உடல்களை வெறுக்கிறான். நிச்சயமாக மனிதன் மார்க்கத்தை (இறைவழி காட்டுதலை) விட தனது மனோ இச்சையை தேர்ந்தெடுத்தால் அழிந்து விடுவான்.(நூல் : அல் கன்ஜ்)
உடல் வலிமை மிக்க இறைநம்பிக்கையாளன் பலவீனமான இறை நம்பிக்கையாளனை விட அல்லாஹ்விற்கு மிகப் பிரியமானவன். இதைத்தான் இறைத்தூதர் முஹம்மது ஸல்... அவர்களும் உறுதிப்படுத்தியுள்ளார்கள்.
வாய்க்கு ருசியாக இருக்கிறது என்பதற்காக வயிறு முட்ட சாப்பிட்டால் வயிறும் மனசும் நிரைந்து விடும். ஆனால் உடலுக்குத் தேவையான ஆரோக்கியம் கிடைக்குமா? என்பதை நம்மில் பலர் யோசிப்பதே இல்லை. ஒரு பக்கம் உண்ணும் உணவுப் பழக்கத்தில் அலட்சியத்தைக் கடை பிடிக்கிறோம். இன்னொரு பக்கம் இன்றைய உணவின் தரம் மிகவும் மோசமாக இருக்கிறது. இப்படி தரமில்லாத உணவுகளை வயிறு நிறைய சாப்பிட்டால் நம் உடல் எப்படி ஆரோக்கியமாக இருக்கும்?
நாம் ஆரோக்கிய விசயத்தில் கவனமாக இருந்து நமது உணவு பழக்கங்களை மிகவும் சீராக கடை பிடித்து வந்தாலும், சில நேரம் அன்பானவர்களின் நிர்பந்தத்தால் அளவுக்கு அதிகமாக உண்ண வேண்டிய நிலை ஏற்படும். அந்த சமயத்தில் நாம் விழிப்போடு இருக்க வேண்டும்.
எனது ஆசிரியப் பெருந்தகையை ஒருவர் விருந்துக்கு அழைத்தார், அழைத்தவர் உணவுத்தட்டில் அளவுக்கதிகமான உணவையும், இன்ன பிற பதார்த்தங்களையும் (அன்பின் மேலீட்டால்) எடுத்து வைக்க, ஆசிரியர்கள் திகைத்துப் போய், அன்பரே! உண்மையில் என் மீது அன்பும், பாசமும் இருந்தால் என் விருப்பத்திற்கு என்னை சாப்பிட விடுங்கள் என்று கூறியதோடு அன்பை அதிகமாகவும், உணவைக் குறைத்தும் கொடு' இதுதான் உன் பிரியமானவர்களுக்கு நீ அளிக்கும் நன்மையான செயல் என்றார்கள்.
உண்மையும் அதுதான் விருந்து கொடுப்பவர்களின் அன்புக்கு அடிபணிந்து நான் அவர்கள் பரிமாறும் உணவுகளை அளவுக்கதிகமாக சாப்பிட்டு, அதன் காரணமாக பாதிக்கப்படுவது அவரல்ல நாம்தான். ஆக எங்கும் எப்போதும் உணவு விசயத்தில் விழிப்போடு இருந்து நம் ஆரோக்கியத்தில் கவனம் வேண்டும். ஏனெனில் நம் ஆரோக்கியம் நம் கையில்தான் உள்ளது. நம் கைகளினால் நம் அரோக்கியத்தை பாழ்படுத்திட வேண்டாம்.
நம்மைப் படைத்த இறைவன் கூறுகிறான்
"உங்கள் கரங்களால் உங்களை நீங்களே அழிவுக்குள்ளாக்காதீர்கள். (அல் குர்ஆன் : 2:195)
ஆகவே அளவோடு உண்ணுவோம் ஆரோக்கியமாக வாழுவோம். (சமூக நீதி முரசு பதிவு தளத்திலிருந்து ...)

உணவு சாம்ராஜ்யம் 75
(ஃபுட் பாய்சன்)

ஃபுட் பாய்சன் என்ற வார்த்தையை அடிக்கடி பலரும் உபயோகிப்பதைப் பார்க்கிறோம். உண்மையில் ஃபுட் பாய்சன் என்றால் என்ன, உணவு விஷமாவதைக் குறிக்கிறதா, இதன் அறிகுறிகள் என்ன, அடிக்கடி ஏற்படும் அந்தப் பிரச்னைக்கு என்ன தீர்வு?
பதில் சொல்கிறார் பெங்களூரைச் சேர்ந்த கிளினிகல் டயட்டீஷியன் மற்றும் வெல்னெஸ் நியூட்ரிஷனிஸ்ட் ஸ்ரீமதி வெங்கட்ராமன்...
உணவு மாசடைவது அல்லது கலப்படமாவதையே `ஃபுட் பாய்சன்' என்கிறோம். நடைபாதைக் கடைகளில் விற்கப்படும் உணவுகள்தான் இப்படி ஆக வேண்டும் என்றில்லை, நட்சத்திர ஹோட்டல் உணவுகளாலும் ஃபுட் பாய்சன் ஆகலாம். அந்த உணவு எப்படிக் கையாளப்படுகிறது என்பதைப் பொறுத்தது அது.
உணவானது பாக்டீரியா அல்லது வைரஸ் தொற்றுக்கு உள்ளாகும்போதுதான் விஷமாகிறது. பெரும்பாலும் பாக்டீரியா தொற்றே இதற்குக் காரணமாக இருக்கிறது. அரிதாக வைரஸ் தொற்றாலும் இப்படி நிகழலாம்.
உணவு கெட்டுப்போவதாலும், காலாவதி ஆன பொருள்களைப் பயன்படுத்திச் சமைப்பதாலும்கூட ஃபுட் பாய்சனிங் ஏற்படலாம்.
காய்கறிகளை நறுக்கும்போது, சமைக்கும்போது, பரிமாறும்போது என எப்போது வேண்டுமானாலும் இப்படி உணவு நஞ்சாகலாம். அப்படி நஞ்சானதன் அறிகுறி நம் உடலில் தெரியும்போது அதை ஃபுட் பாய்சனிங் என்று உணர்கிறோம்.
ஃபுட் பாய்சனிங்கின் முதல் அறிகுறி வாந்தி. சிலருக்கு வயிற்றுப்போக்கும் இருக்கலாம். வயிற்றுவலி, வயிற்றை இறுக்கிப் பிடித்த உணர்வு, காய்ச்சல், தசைவலி, களைப்பு போன்ற அறிகுறிகளும் இருக்கலாம்.
ஒரே குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் அந்த இடத்தில் அதே உணவைச் சாப்பிட்டிருப்பார்கள். ஒருவருக்கோ, இருவருக்கோ ஃபுட் பாய்சனிங் பாதிப்பு இருக்கலாம். மற்றவர்களுக்கு இல்லாமலும் இருக்கலாம். எனவே, இந்த பாதிப்பானது ஒருவரது நோய் எதிர்ப்பாற்றலையும் பொறுத்தது. நோய் எதிர்ப்பாற்றல் அதிகமுள்ளோருக்கு ஃபுட் பாய்சனிங் ஏற்படாமலும் இருக்கலாம்.
இந்தப் பிரச்னைக்குப் பெரும்பாலும் சிகிச்சைகள் தேவைப்படாது. எளிதில் செரிமானமாகும் இளநீர், கஞ்சி, ஜூஸ், ஓஆர்எஸ், எலக்ட்ரால் போன்ற உணவுகளைச் சாப்பிட்டு, ஓய்வெடுத்தாலே பிரச்னை தானாகக் குணமாகிவிடும். ஒருவேளை இரண்டு நாள்களுக்கு மேலும் இந்தப் பிரச்னை நீடித்தாலோ, என்ன சாப்பிட்டாலும் உடனே வாந்தி அல்லது வயிற்றுப்போக்கின் மூலம் வெளியேறுகிறது என்றாலோ உடனே மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்.
குழப்பநிலை, களைப்பு போன்றவை உடலில் நீர்வறட்சி ஏற்பட்டதற்கான அறிகுறிகள். அவை தொடர்ந்தாலும் மருத்துவரை அணுக வேண்டும். குறிப்பாக, வயதானவர்களுக்கு இந்த அறிகுறிகள் இருந்தால் அலட்சியப்படுத்தக் கூடாது. கர்ப்பிணிகள், குழந்தைகள், நீரிழிவு உள்ளவர்கள், சிறுநீரக நோயாளிகளும் உடனே மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.
தொடர்ந்து மூன்று நாள்களுக்கு மேல் வயிற்றுப்போக்கு, அதீத காய்ச்சல், பேசவோ பார்க்கவோ இயலாத அளவுக்கு சுயநினைவு இழத்தல், தீவிரமான நீர் இழப்பு, நாக்கு உலர்தல், சிறுநீர் வெளியேறாமை போன்றவை உயிரைப் பாதிக்கும் அளவுக்குத் தீவிரமான ஃபுட் பாய்சன் பிரச்னை. எனவே, தாமதிக்காமல் மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.
பெரும்பாலான ஃபுட் பாய்சன் பிரச்னைகள் பாக்டீரியாத் தொற்று உள்ள உணவுகளை உண்பதாலேயே ஏற்படுகின்றன. இ-கோலி (E. coli), லிஸ்டீரியா (Listeria) சால்மனெல்லா (Salmonella) போன்ற பாக்டீரியாத் தொற்றே இதில் பெரும் பங்குவகிக்கின்றன. காம்பைலோபாக்டர் (Campylobacter) சி.பொட்டுலினம் (C.botulinum) போன்ற பாக்டீரியாக்களும் ஃபுட் பாய்சனை உருவாக்குகின்றன.
பாக்டீரியாத் தொற்றால் ஏற்படும் ஃபுட் பாய்சனோடு ஒப்பிடும்போது, ஒட்டுண்ணிகளால் ஏற்படும் ஃபுட் பாய்சன் என்பது குறைவே. ஆனால், உணவின் மூலம் பரவும் ஒட்டுண்ணிகள் மிகவும் ஆபத்தானவை. டாக்ஸோபிளாஸ்மா (Toxoplasma) என்ற ஒட்டுண்ணிகள் இதில் குறிப்பிடத்தக்கவை.
நீண்ட நேரம் வெளியே வைத்திருப்பதால், சரியாகப் பராமரிக்காததால், சமைக்கும்போதான அசுகாதார கையாளல் காரணமாக... இப்படி உணவானது எந்தக் கட்டத்திலும் நஞ்சாகலாம். காய்கறிகள், அசைவம் போன்றவற்றை வெட்டும் போர்டுகளில் கிருமிகள் சேர்வதால்கூட இப்படி நிகழலாம்.

உணவைக் கையாளும்போது சரியான சுகாதாரம் பராமரிக்கப்பட வேண்டும். பால், தயிர், சீஸ், பனீர், அசைவ உணவுகள் போன்றவற்றில் இப்படிக் கிருமித் தொற்று எளிதில் பரவும் வாய்ப்புகள் உண்டு. எப்போது, யார் சமைத்தாலும் கைகளை நன்கு கழுவிய பிறகே சமைக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
வெளியிடங்களில் சாப்பிடும்போது உணவு சரியாக பராமரிக்கப்படுகிறதா, அந்த இடம் சுகாதாரமாக இருக்கிறதா, உணவைக் கையாள்பவர்கள் சுத்தமாக இருக்கிறார்களா என்பதையெல்லாம் கவனிக்க வேண்டியதும் முக்கியம்.
தமிழகத்திலும் இளைஞர்கள் மற்றும் சிறுவர்கள் விரும்பி சாப்பிடும் உணவாக ஷவர்மா இருக்கிறது. சிக்கன் பர்கர், கிரில் சிக்கன், தந்தூரி என பலவகை உணவுகளை ஹோட்டலுக்கு போய் சாப்பிடுகின்றனர். ஆர்டர் செய்தும் அசைவ உணவுகளை ஆசை ஆசையாக சாப்பிடுகின்றனர்.
இந்நிலையில் நாமக்கல்லில் ஷவர்மா சாப்பிட்ட 14 வயது பள்ளி மாணவி அவர் உணவு விஷமாகியதின் காரணமாக இறந்தது தெரிய வந்தது. இதையடுத்து மாநிலம் முழுவதும் உள்ள உணவகங்களில் சுகாதாரத் துறையினர் அதிரடி சோதனை நடத்தினர். அதில் பல கடைகளில் இருந்து பழைய உணவு பொருட்களை சுகாதாரத்துறையினர் கைப்பற்றினர்.
சென்னை, கோவை, மதுரை, திருப்பூர் என பல ஊர்களில் இருந்தும் கெட்டுப்போன உணவுகளை கண்டுபிடித்த அதிகாரிகள் அவற்றை அழித்துள்ளனர். சிவகங்கையில் உள்ள பல்வேறு உணவகங்களில் சுமார் 1000 கிலோ கெட்டுப்போன இறைச்சி பறிமுதல் செய்யப்பட்டுள்ளது.
50கிலோ கெட்டுப்போன உணவு, ஷவர்மா உள்ளிட்டவைகள் பறிமுதல் செய்யப்பட்ட நிலையில் குறிப்பிட்ட கடைகளுக்கு ரூ.2 ஆயிரம் அபராதம் விதிக்கப்பட்டுள்ளது. அதேபோல், சென்னை, மாம்பலம் ஆகிய பகுதிகளில் உள்ள உணவகங்களிலும் அதிகாரிகள் சோதனை மேற்கொண்டு கெட்டுப்போன இறைச்சி மீன் போன்றவற்றை அழித்துள்ளனர்.
மனிதர்களே! பூமியிலுள்ள பொருட்களில், அனுமதிக்கப்பட்டவற்றையும், பரிசுத்தமானவற்றையும் உண்ணுங்கள் (குர்ஆன் : 2:168)

உணவு சாம்ராஜ்யம் 76
(வீணாகும் உணவுகள் - பகுதி - 1)

நான் (முஹம்மத் ஆஷிக்) கடந்த ஆறு வருடங்களாக சவூதியில் பணியாற்றிய அனுபவத்தில் சொல்கிறேன்.
பொதுவாக அரபிகள் தங்களுக்கு எவ்வளவு தேவையோ அதற்கும் மிஞ்சித்தான் உணவை சமைக்கிறார்கள் அல்லது ஓட்டலில் ஆர்டர் கொடுத்து வாங்குகிறார்கள் சாப்பிட்டது போக எஞ்சியது இறுதியாக குப்பைக்கே போகிறது.
மேலும் உணவு சமைக்கவோ அல்லது ஓட்டல்களில் ஆர்டர் செய்யும்போதோ படு ரிச்சான உணவு வகைகளையே நாடுகின்றனர். அதிலும் ரமளான் என்றால் கேட்கவே வேண்டாம் ! உணவு மிஞ்சிப்போதல் மற்ற மாதங்களைவிட இப்போதுதான் கூடுதலாகிறது..! இவையெல்லாம் வெறும் பெருமைக்காக செய்யப்படுவதாகவே நான் உணர்கிறேன்.
ரமலானில் வளைகுடா நாடுகளில் உள்ள உணவு வீணாக்கல் பற்றி இரண்டு நாட்களுக்கு முன்னர் வந்த அரப் நியுஸும் அதற்கு முன்தினம் வந்த யாஹூ நியுஸும் இதையேதான் உறுதிப்படுத்தியது.
துபாயில் ரமளானின் ஒவ்வொரு நாளும் 1850 டன் உணவுப்பொருட்கள் வீணாக்கப்படுகின்றதாம்! இதுவே அபுதாபியில் 500 டன் என்ற அளவுக்கு வீணாக்கப்படுகின்றதாம்..! பொதுவாக அமீரகத்தில் ரமளானில் 15 முதல் 20 % உணவு மற்ற மாதங்களை விட அதிகம் வீணாகிறது என்கிறது அந்த செய்தி. இந்த அளவுக்கு இல்லை எனினும் சவூதி அரேபியாவிலும் ஓரளவு இப்படித்தான், எனது கண் முன்னே நடக்கிறது.
.
UAE Red Crescent அமைப்பு என்ன செய்கிறது எனில், இது போன்ற தேவைக்கு மிகுதியான கைவைக்கப்படாத உணவை, பிரிக்கப்படாத ஓட்டல் உணவு ஆர்டர்களை அப்படியே எடுத்துச்சென்று தேவைப்படுவோருக்கு கொடுத்து விடுகிறதாம்.
இதுபோன்று கடந்த ரமளானில் மட்டும் 24,535 ஹாட் மீல்ஸ் அயிட்டங்களை தேவையுடைய ஆயிரம் குடும்பத்திற்கும் பத்தாயிரம் தொழிலாளர்களுக்கும் உடனடியாக சப்ளை செய்துள்ளதாக அந்த அமைப்பின் இயக்குனர் தெரிவிக்கிறார்.
The General Authority of Islamic Affairs and Endowment (Awqaf) என்ற அமைப்பு தங்கள் "Think before you waste" என்ற தலைப்பில் வெள்ளிக்கிழமை ஜும்மா சொற்பொழிவுகள் மற்றும் துண்டுப்பிரசுரங்கள் மூலம் இஸ்லாமிய

பிரச்சாரங்கள் செய்து மக்களிடம் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தி இதை ஒரு முடிவுக்கு கொண்டு வர புறப்பட்டுள்ளனாராம்.
உலகில் கோடான கோடி மக்கள் பட்டினியால் வாடும்போது அல்லாஹ் உங்களுக்கு நிறைவான உணவை வழங்கியிருக்கும்போது அதனை வீண் விரயம் செய்வது எவ்வளவு பெரிய கொடுமை என்பதை இவர்கள் உணரவேண்டும்..!
வீம்புக்காக விண்ணை முட்டும் அதிஉயர ஆடம்பர சொகுசு மாளிகைகளை கட்டிக்கொண்டு வீண்விரையம் செய்வோரை மிகக்கடுமையாக சாடுகிறது இஸ்லாம்.
இவர்களைப்பற்றி தன் திருமறையில் இறைவனின் எச்சரிக்கை யாதெனில்...
"அல்லாஹ்வையும், இறுதி நாளையும் நம்பாது மக்கள் மெச்சுவதற்காக தமது செல்வத்தை (வீணாக) செலவிடுவோர் (ஷைத்தானின் நண்பர்கள்). யாருக்கு ஷைத்தான் நண்பனாக ஆகி விட்டானோ அவனே கெட்ட நண்பன் " (அல்குர்ஆன் 4:36)
வீண் விரையம் செய்வோரை இறைவன் நேசிக்க மாட்டான்.(அல்குர்ஆன் 6:141)
உண்ணுங்கள், பருகுங்கள் வீண்விரயம் செய்யாதீர்கள். வீண்விரயம் செய்பவர்களை அல்லாஹ் நேசிப்பதில்லை. (அல்குர்ஆன் 7:31)
மனிதர்கள் எந்த அளவுக்கு எளிமையாக இருக்க வேண்டுமானால்... சாப்பிட்டுக்கொண்டிருக்கும் பொழுது கையிலிருந்து தவறி கீழே விழும் சிறு துண்டு உணவைக்கூட எடுத்து துடைத்து விட்டு சாப்பிடச் சொல்கிறது இஸ்லாம். இதுபற்றி இறைத்தூதர் நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறியிருப்பதாவது...
''உங்களில் ஒருவர் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கையில் ஒருத் துண்டு உணவுப் பொருள் கீழே விழுந்து விட்டால் அதில் அசுத்தம் ஏதும் பட்டிருந்தால் அதை நீக்கி விட்டு சாப்பிடட்டும் அதை ஷைத்தானுக்கு விட்டு விட வேண்டாம்" என்று நபி (ஸல்)அவர்கள் அறிவுருத்தினார்கள். (அறிவிப்பவர்: அனஸ் ரளியல்லாஹு அன்ஹு அவர்கள். நூல்கள்: முஸ்லிம், அஹமத், அபூதாவூத், திர்மிதி)
இப்படி சொல்லப்பட்ட ஒரு மார்க்கத்தில் இருப்பதாக கூறிக்கொண்டே இந்த அளவுக்கு இவர்கள் உணவுபொருட்களை வீணடிக்கின்றனர் எனில் அதற்கு காரணம் இவர்களிடம் தலையில் ஏறி அமர்ந்திருக்கும் செல்வச்செருக்கு அன்றி வேறென்ன..? இதைக்கூட நபி(ஸல்) அப்போதே சொல்லிக்காட்டியும் விட்டார்கள்.
வறுமையைப் பற்றி பேசிக் கொண்டும், அதுபற்றி அச்சம் தெரிவித்துக் கொண்டும் நாங்கள் இருந்த போது, நபி (ஸல்) அவர்கள் எங்களை நோக்கி வந்து 'வறுமையை (நினைத்தா) அஞ்சுகிறீர்கள்? எனது உயிர் எவன் கைவசமுள்ளதோ அவன் மீது ஆணையாக (வருங்காலத்தில்) இந்த உலக(த்துச் செல்வ)ம் ஒரேயடியாக உங்கள் மீது பொழியப்படும்! உங்களின் உள்ளத்தை (நல்வழியை விட்டும்) ஒரேயடியாக திசை திருப்பிவிடக் கூடியதாகத் தான் அந்தச் செல்வம் அமையும் என்று நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாக அபுத்தர்தா (ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள். (நூல்:இப்னுமாஜா)
''ஒவ்வொரு சமுதாயத்திற்கும் ஒரு சோதனையுண்டு. என்னுடைய சமுதாயத்திற்கு செல்வம் சோதனையாகும்'' என நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள். அறிவிப்பவர்: கஅப் பின் இயாஸ் (ரலி) (நூல்கள்: திர்மிதீ 2258, அஹ்மத் 16824)
'அவர்கள் வாங்குகிறார்கள்... அவர்கள் வீணடிக்கிறார்கள்... நமக்கென்ன' என்று நாம் சும்மா இருக்க முடியாது
.
இப்பதிவின் மூலம் நான் சொல்ல வருவது யாதெனில்...
உணவு என்பது இவ்வுலகுக்கு இறைவனின் அருட்கொடை. அது ஒரு பொதுச்சொத்து. அதை அவர்கள் மிகுதியாக வாங்கி இறையச்சமின்றி வீணடித்தால் அதன் பிரதிபலிப்பு ஏழை நாடுகளில் பட்டினிச்சாவில் தெரியும்.
உலகில் எத்தனையோ நாட்டு மக்கள் உணவின்றி தவிக்க காரணம் இது போன்று ஒரு பக்கம் உணவு தேவைக்குப்போக மிகுதியாக ஒதுங்கி விடுதலே என்பதை உலகம் உணர வேண்டும்
உணவு வீணாகுதல் விஷயத்தில் அதனை கஷ்டப்பட்டு உற்பத்தி செய்து வரும் வளரும் நாடுகள் அதனை பணம் கொடுத்து வாங்கிய வளர்ந்த பணக்கார நாடுகளை கண்காணித்து உணவை வீணாக்காமல் எச்சரிக்க வேண்டும் அல்லவா
யதார்த்தமாக மிஞ்சுவது என்பது வேறு வேண்டுமென்றே வெரைட்டிகளை அதிகப்படுத்தி உண்ண முடிமாமல் குப்பையில் கொட்டுவது என்பது வேறு. இதில் இரண்டாவது நிலையே இன்று வசதி படைத்தவர்களின் வீடுகளில் நாடுகளில் அதிகபட்சம் நடந்து வருகிறது.
ஆனால்... சமைக்கும் பொழுதே பக்கத்து வீட்டுக்காரர்களுக்கும் (எம்மதமாக இருப்பினும்) சிறிதை சேர்த்து சமைக்கச்சொல்கிறது ஈகை குணத்தை வலியுருத்தும் இஸ்லாம்.
.

''அபூதர்ரே! நீர் குழம்பு சமைத்தால் அதில் சிறிது தண்ணீரை அதிகப்படுத்திக் கொள்வீராக ! அதன் மூலம் உமது அண்டை வீட்டாரை கவனிப்பீராக..!" என்று கருணை நபி (ஸல்...)அவர்கள் தான் தோழருக்கு உபதேசம் செய்தார்கள். (நூல் : முஸ்லிம்)
தோழர் அப்துல்லாஹ் இப்னு அம்ரு ரளியல்லாஹு அன்ஹு அவர்களின் வீட்டில் ஒரு ஆடு அறுக்கப்பட்ட பொழுது, "இதிலிருநது பக்கத்து வீட்டு யூத குடும்பத்திற்கும் கொடுத்தீர்களா..?" என்று கேட்டு விட்டு அண்டை வீட்டாரை எனது வாரிசாக்கி விடுவாரோ என்று எண்ணும் அளவுக்கு ஜிப்ரீல் என்னிடம் வலியுறுத்திக்கொண்டிருந்தார் என்று நபி (ஸல்) அவர்கள் கூற நான் கேட்டேன் என்று அப்துல்லாஹ் இப்னு அம்ரு ரளியல்லாஹு அன்ஹு அவர்கள் அவர்களது வீட்டாரிடம் கூறினார்கள். (நூல்: திர்மிதீ)
.
ஆக... இந்த வளைகுடா பணக்கார நாட்டு அண்டைவீட்டாரும் செல்வம் படைத்தோராகவே இருந்தால் என்ன செய்வது..?
இந்த பணக்கார வளைகுடா நாடுகளின் அண்டை நாடுகள் ஏழை ஆப்ரிக்க ஆசியநாடுகள் அல்லவா..?
அவர்களை இவர்கள் கவனிக்க வேண்டாமா..?
.
நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்:-
"தனது அண்டை வீட்டார் பசித்திருக்க தான் மட்டும் வயிறு நிரம்ப உண்பவர் முஃமினாக (இறை விசுவாசியாக) மாட்டார்.'' (நூல்-முஸ்னத் அபூ யஃலா)

உணவு சாம்ராஜ்யம் 77
(வீணாகும் உணவுகள் - பதிவு - 2)

உலகளாவிய அறிக்கையின்படி, ஒவ்வொரு ஆண்டும் 900 மில்லியன் டன்களுக்கும் அதிகமான உணவு தூக்கி எறியப்படுகிறது என்றால் உங்கள் மனம் வேதனைப்படுகிறதா ?
கடைகள், வீடுகள் மற்றும் உணவகங்களில் நுகர்வோருக்குக் கிடைக்கும் உணவுகளில் 17% நேரடியாக குப்பை தொட்டிக்குச் செல்கிறது என்பதை ஐ.நா. சுற்றுச்சூழல் திட்டத்தின் வீணாகும் உணவுகள் பற்றிய குறியீடு வெளிப்படுத்தியது. அதில் 60% உங்கள் வீட்டிலும் எங்கள் வீட்டிலும் நிகழ்கிறது !
உலகளாவிய உணவு விரயம் தொடர்பான அறிக்கையை ஐநா வெளியிட்டுள்ளது. 2022-ம் ஆண்டில் 5-ல் 1 பங்கு அளவில் உணவு விரயமானதாக அதில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.
வீடுகளில் 63 கோடி டன், உணவகங்களில் 29 கோடி டன், சில்லறை கடைகளில் 13 கோடி டன் என உலக அளவில் 105 கோடி டன் உணவு விரயம் செய்யப்படுகிறது. வீடுகளில் ஒரு நாளைக்கு 100 கோடி உணவுகள் வீணாக்கப்படுகின்றன என்று அதில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.
இதன்படி, உலக அளவில் வீடுகளில் ஒரு நாள் வீணாகும் உணவைக் கொண்டு 100 கோடி மக்களின் பசியைத் தீர்க்க முடியும்! குறிப்பாக, அதிக வெப்ப நிலை நிலவும் நாடுகளில் உள்ள வீடுகளில் தனிநபர் உணவு விரயம் அதிகமாக உள்ளது. அதிக வெப்ப நிலையால், உணவை சேமித்து வைப்பது அங்கு சவாலாக உள்ளதால் வீண்விரயம் அதிகம் நிகழ்வதாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது
23 மில்லியன் உணவு ட்ரக்குகள் :-
இந்த வீணாகும் உணவு குறித்த அறிக்கை உலகளாவிய பிரச்சினையை முன்னிலைப்படுத்தியுள்ளது. இது "முன்னர் மதிப்பிடப்பட்டதை விட மிகப் பெரியது" என்று ராப் அமைப்பைச்சேர்ந்த ரிச்சர்ட் ஸ்வன்னெல் பிபிசி நியூஸிடம் தெரிவித்தார்.
"ஒவ்வொரு ஆண்டும் வீணாகும் 923 மில்லியன் டன் உணவு, 40 டன் சரக்கை ஏற்றக்கூடிய **#23மில்லியன்** ட்ரக்குகளை நிரப்பும். அதாவது இந்த ட்ரக்குகளை ஒன்றுக்கொன்று தொடும்படி நிறுத்தினால், அது பூமியை ஏழு முறை வட்டமிட போதுமானது."
இது குறித்து ஐநாவின் சுற்றுச்சூழல் திட்டப் பிரிவின் செயல் இயக்குநர் ஆண்டர்சன் கூறுகையில், "உணவு விரயம் என்பது உலக அளவில் நிகழ்ந்து வரும் துயரமான விஷயம்.லட்சக்கணக்கான மக்கள் உணவின்றி பசியில் வாடும் சூழலில், உணவுகள் எந்தக் கணக்குமின்றி வீணாக்கப்படுகின்றன.
சுற்றுச்சூழல் சார்ந்தும் இது பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. இதில் ஆறுதலான விஷயம், நாடுகள் நினைத்தால் உணவு விரயத்தை கட்டுப்படுத்த முடியும். எனவே, உலக நாடுகள் உணவு விரயத்தை கட்டுப்படுத்த இலக்கு நிர்ணயித்து செயல்பட வேண்டியது அவசியம்" என்று தெரிவித்துள்ளார்.
பொதுமுடக்கத்தின் ஆச்சரியமான விளைவு :-

கோவிட் 19 பொதுமுடக்கம், தெரிந்தே உணவை வீணாக்குதலை எப்படி தடுக்கமுடியும் என்பதற்கான பதிலையும் ஆச்சரியகரமாக வெளிப்படுத்தியது.
அதாவது பொது முடக்கத்தின்போது, திட்டமிடல், கவனமாக சேமித்தல் மற்றும் தொகுதிகளாக சமைத்தல் ஆகியவை காரணமாக 2019 உடன் ஒப்பிடும்போது மக்கள் உணவை வீணாக்குவது 22 % குறைந்தது என்று ராப் தெரிவிக்கிறது.
வீடுகளில் முடங்கிப்போன காரணத்தால், தொகுதிகளாக சமைத்தல் மற்றும் உணவு திட்டமிடல் போன்ற நடத்தைகள் அதிகரித்துள்ளன" என்று அந்த தொண்டு நிறுவனம் தெரிவித்துள்ளது. "ஆனால் பொதுமுடக்கத்திலிருந்து நாம் வெளியே வரும்போது வீணாகும் உணவின் அளவு மீண்டும் உயரக்கூடும் என்று சமீப நிகழ்வுகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன."
இதிலிருந்து கொரோனா போன்ற பொது முடக்கம் நமக்கு தெரிவிப்பது இயற்கை ஏற்படுத்தும் பஞ்சம் போன்றவை மனித குலத்திற்கு பெரும் சோதனையாக இருந்தாலும் அவைகள் உலக மக்களின் அலட்சியப் போக்கிலிருந்து கண்டித்து நல்வழிப்படுத்த ஏற்படுத்தப்பட்டது போல இருக்கிறது என்று உணவு ஆய்வாளர்கள் கருதுகின்றனர்.
" இன்று உணவை வீணாடித்தால், நாளைய பஞ்சம் உங்களை பட்டினி போடும் " - இயற்கை கூட given take பாலிஷை நன்றாகவே செயல்படுத்துகிறது என்கின்றனர்.
وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَىْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوْعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرٰتِ وَبَشِّرِ الصّٰبِرِيْنَ
(நம்பிக்கையாளர்களே!) பயம், பசி மேலும் பொருள்கள், உயிர்கள், கனிவர்க்கங்கள் ஆகியவைகளைக் கொண்டு நிச்சயமாக நாம் உங்களைச் சோதிப்போம். (நபியே! இச்சோதனைகளால் ஏற்படும் கஷ்டங்களைச்) சகித்துக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு நீங்கள் நற்செய்தி கூறுங்கள். (அல்குர்ஆன் : 2:155)

உணவு சாம்ராஜ்யம் 78
(பால்) பகுதி - 1

குர்ஆன் கூறும் கால்நடைகளும் பால் உற்பத்தியும்
" நிச்சயமாக உங்களுக்கு (ஆடு, மாடு, ஒட்டகம் போன்ற) கால்நடைகளிலும் (தக்க) படிப்பினைஇருக்கின்றது, அவற்றின் வயிற்றிலுள்ள சாணத்திற்கும், இரத்தத்திற்கும் இடையிலிருந்து கலப்பற்ற பாலை அருந்துபவர்களுக்கு இனிமையானதாக (தாராளமாகப்) புகட்டுகிறோம். (அல்குர்ஆன் 16:66)
இந்த இறைவசனத்தின் முதல் பகுதியில் கால்நடைகளிடம் தக்க படிப்பினை உள்ளதாக அல்லாஹ் கூறுகிறான். இங்கு படிப்பினை என்பதை ஆராச்சி என்ற கோணத்தில் பார்க்க வேண்டும். இந்த ஆராய்ச்சியை மேற்கொள்ள அல்லாஹ் ஐந்து விஷயங்களை (குளு) முன்வைக்கிறான் அவைகளாவன.
1) கால்நடைகளின் வயிற்றுப்பகுதி
2) வயிற்றிலுள்ள சாணத்திற்கும், இரத்ததிற்கும் இடையில்
3) கலப்பற்ற பால்
4) அருந்துபவர்களுக்கு இனிமை
5) தாராளமாக புகட்டுகிறோம்
மேற்கண்ட ஐந்து ஆராய்ச்சிகளில் முதல் இரண்டை பார்ப்போமா?
1. கால்நடைகளின் வயிற்றுப்பகுதி
2. வயிற்றிலுள்ள சாணத்திற்கும், இரத்ததிற்கும் இடையில்
பொதுவாக உயிரினங்களுக்கு வயிற்றுப்பகுதி என்ற அமைப்பு இருக்கும் இங்குதான் சாப்பிட்ட உணவு செரிமானம் ஆகி அந்த செரிமானமாகிய உணவு புரதச்சத்தாக மாறி இரத்தத்தில் கலநது நமக்கு உடல் வலிமையைத் தருகிறது.
ஆனால் இந்த வயிற்றுப்பகுதி ஒருசில கால்நடைகளுக்கு அதாவது பசுமாடுகள், ஆடுகள், ஒட்டகங்கள் மற்றும் மான்கள் ஆகியவற்றிற்கு மட்டும் தனியாக அமைந்து அவை மனிதனுக்கு பயன்படும் வகையில் அமைந்துள்ளது. உதாரணமாக பசுமாட்டை இங்கு ஆராய்வோம்.
பசுமாடும் அதன் வயிற்றுப் பகுதியும்
பசுமாடுகள், ஆடுகள், ஒட்டகங்கள் மற்றும் மான்கள் ஆகிய கால்நடைகளுக்கு அதன் வயிறுப்பகுதி நான்கு தனித்தனி அறைகளாக அமைந்துள்ளன அவைகளாவன
RETICULUM (ரெடிகுழம்)
RUMEN, (ரூமென்)

OMASUM, (ஓமசம்)
ABOMASUM (அபோமசம்)
இங்கு குறிபிடத்தக்க அம்சம் என்னவெனில் மேற்கண்ட கால்நடைகளுக்கு மட்டுமே அமைந்துள்ள இந்த 4 அடுக்கு பகுதிகள் பன்றி முதலான மற்ற மிருகங்களுக்கு கிடையாது என்பதே!.
பசுமாடும் அதன் உணவு உட்கொள்ளும் முறையும்
பசுமாடு புல்வகைகளை உணவாக விழுங்குகிறது அந்த விழுங்கிய உணவு நேரடியாக ரூமென்மற்றும் ரெடிகுழம் பகுதிக்கு சென்று சேமிக்கப்படுகிறது பிறகு பசுமாட்டிற்கு உண்ட கலைப்பு ஏற்பட்டு அமைதியாக அமர்ந்து விடுகிறது.
சேமிக்கப்பட்ட உணவை ரெடிகுழம் என்ற பகுதி அதன் மற்ற இரு பாகங்களான RUMEN, (ரூமென்)OMASUM, (ஓமசம்) என்ற பகுதிகளுக்குள் தள்ளிவிடுகிறது.
அமைதியாக அமர்ந்திருக்கும் பசுமாட்டிற்கு மீண்டும் உணவுப் பசி எடுக்க ஆரம்பிக்கிறது உடனே புல்வெளியை நாடிச் செல்லாமல் தான் வயிற்றில் சேமித்து வைத்த உணவு மீண்டும் வாய்ப் பகுதிக்கு இழுத்து பசுமாடு அசை போட ஆரம்பிக்கிறது. இந்த இயக்கத்திற்கு ரெடிகுழம் பயன்படுகிறது இதன் மூலம் முதல் முறையாக உட்கொண்ட உணவு மீண்டும் பசுமாட்டின் வாய் பகுதிக்கு செலுத்தப்பட்டு நன்றாக மீண்டும் ஒருமுறை அசை போட முடிகிறது.
பசுமாடு உட்கொண்ட உணவை சுத்திகரிக்கும் முறை
பசுமாடு மறுசுழற்சி முறையில் அசைபோட்ட உணவை அதன் வயிற்றுப் பகுதியான ரூமென் என்ற அறைக்குள் தள்ளப்படுகிறது. இங்கு பல மில்லியன் மைக்ரோப்ஸ்-கள் அடங்கியுள்ளன இந்த மைக்ரோப்ஸ்கள் அசைபோட்டு நன்றாக அரைத்த உணவில் செரிமானம் செய்ய முடியாத கடினமான பகுதியை கூட மிக எளிதாக செரிமானம் செய்ய பயன்படுகிறது.
பிறகு செரிமானம் ஆன உணவு ஓமசம் என்ற அறைக்கு சென்றடைகிறது. இந்த ஓமசம் பகுதியைப் பற்றி அறிவியல் உலகம் முழுவதுமாக இன்னும் ஆராய்ந்து முடிக்கவில்லை எனினும் தோராயமாக ஆராய்ந்து பார்த்ததில் உட்கொண்ட உணவை சிறு சிறு துகள்களாக ஒரே சீராக மாற்ற இந்த பகுதி பயன்படுகிறது என்று நம்பப்படுகிறது.
செரிக்கப்பட்ட உணவு இரத்தித்தில் எவ்வாறு கலக்கிறது!
பசுமாட்டின் வயிற்றிலுள்ள இறுதிப் பகுதியான அபோமசம் என்பது மற்ற பிராணிகளின் வயிறுகளை ஒத்து அமைந்துள்ளது. இந்த பகுதியில் அமைந்துள்ள ஹைட்ரோகுளோரிக் திரவம் ரூமென் பகுதில் செரிமானத்திற்கு பயன்படுகின்ற மைக்ரோப்ஸ்களை அபோமசம் அறைக்குள் நுழையாமல் தடுப்பதற்கும் அவ்வாறு நுழையும் பட்சத்தில் அவைகளை அழிக்கவும் பயன்படுகிறது.
மேலும் இந்த அபோமசம் பகுதியில் சேகரிக்கப்பட்ட அசைபோட்ட உணவுகள் சிறுகுடல் பகுதிக்கு அனுப்பப்பட்டு அங்குள்ள மைக்ரோபியல் எனப்படும் செல் கட்டமைப்புகளால்
முழுவதுமாக ஜீரணமான செய்யப்படுகிறது. புரதச் சத்துக்களான அமினோ ஆசிட் மற்றும் விட்டமின்கள் உருவாக இந்த பகுதியே பயன்படுகிறது. பிறகு முழுவதும் ஜீரணமான உணவு நேரடியாக இரத்தில் கலந்துவிடுகிறது!
இரத்தத்திலிருந்து எவ்வாறு பால் உற்பத்தியாகிறது?
பசுமாடுகளின் உடலில் உள்ள செல்கள் இரத்தத்திலிருந்து நீரையும் ஊட்டச் சத்துக்களையும் அகற்றி அகற்றப்பட்ட அந்த நீரையும் ஊட்டச்சத்தையும் பாலாக மாற்றுகிறது. இந்த பால் பசுமாடுகளின் மடிகளின் வாயிலாக வெளியேறுகிறது. அதைத்தான் நாம் இனிமையாக பருகுகிறோம்.
மேற்கண்ட ஐந்து ஆராய்ச்சிகளில் இறுதியான மூன்றை பகுதியை பார்ப்போமா?
3. கலப்பற்ற பால்
4. அருந்துபவர்களுக்கு இனிமை
5. தாராளமாக புகட்டுகிறோம்
3. கலப்பற்ற பால்
ஒரு மனிதனுக்கு ஊட்டச்சத்துக்களில் புரோட்டீன், கால்சியம் ஆகியவை இன்றியமையாமையாதவையாக உள்ளன. இவைகள் பசும் பாலில் அதிகமாக காணப்படுகின்றது. கால்சியம் எலும்பு நோய்கள் வராமல் பாதுகாக்கிறது.பசும்பாலில் விட்டமின் ஏ, பி12, தையாமின் போன்ற சத்துக்களும் அடங்கியுள்ளது.
பசும்பாலில் தயாரிக்கப்படும் வெண்ணெய், நெய் போன்றவைகளில் கால்சியம் உள்ளதால் இது மனிதனின் தற்காப்பு சிஸ்டம் அதாவது IMMUNE SYSTEM-ஐ மேம்படுத்துகிறது.
4. அருந்துபவர்களுக்கு இனிமை
உறங்குவதற்கு முன் 1 கிளாஸ் பால் அருந்திவிட்டால் அழகிய தூக்கம் கூட வருகிறதாம்.

அல்லாஹ் அருள்மறை குர்ஆனில் கலப்பற்ற பால் என்று கூறுவதன் மூலம் அந்த பாலில் எப்படிப்பட்ட ஊட்டச்சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன என்பதை சிந்திக்க வலியுறுத்துகிறான் ஆனால் மனிதன் அந்த பாலில் தண்ணீரை ஊற்றி கலப்படம் செய்து விற்கிறான். இஸ்லாம் கலப்படத்தை வண்மையாக கண்டிக்கிறது!
பால் பற்றி கூறும்போது அல்லாஹ் அதை அருந்துபவருக்கு இனிமை என்று வர்ணிக்கிறான் மேற்படி ஆய்வுகளை பார்த்தால் பால் எவருக்குத்தான் கசக்கும்.
5. தாராளமாக புகட்டுகிறோம்
இங்கு அல்லாஹ் பால் பற்றி குறிப்பிடும் போது இறுதியாக தாராளமாக புகட்டுகிறோம் என்று கூறுகிறான் காரணம் அவன் படைத்த ரப்புல் ஆலமீன் அவன் கூறுவது எப்போதும் பொய் ஆகாது என்று இந்த கருத்தின் மூலம் நாம் அறிய வேண்டும்.
ஒரு பானை சோற்றுக்கு ஒரு சோறு பதம் என்று ஒரு பழமொழி உள்ளது அந்த பழமொழியின் அடிப்படையில் இந்த வார்த்தை உண்மை என்பதை நிருபிக்க இந்தியா நாட்டின் பால் உற்பத்தியை அளவுகோளாக பயன்படுத்தி பார்ப்போமா?
இந்தியாவின் பால் உற்பத்தி
ஆண்டு பால் உற்பத்தி மக்கள் தொகை
1968 21 மில்லியன் டன்கள் குறைவு
2001 81 மில்லியன் டன்கள் அதிகம்
மக்கள் தொகை பெருக பெருக பாலின் உற்பத்தியும் பெருகி வருகிறது மாறாக பாலின் உற்பத்தி குறைந்தபாடில்லை. இந்தியாவிற்கு அடுத்தபடியாக அமெரிக்க நாடு ஆண்டுக்கு சராசரியாக 71 மில்லியன் டன்கள் பால் உற்பத்தியை மேற்கொள்கிறது.
பாலின் உற்பத்தியை 1998ம் ஆண்டு கணக்கெடுப்பின் படி உலக நாடுகள் முழுவதையும் கணக்கிட்டுப் பார்த்தால் ஆண்டுக்கு சராசரியாக 557 மில்லியன் டன்கள் குறைவில்லாமல் பால் உற்பத்தியாகிறது.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 79
(பால்) பகுதி – 2

ஏ1, பாக்கெட் பால் - ஏ2, கறந்த பால்: இதில் எது சிறந்தது?
2017-ஆம் ஆண்டு நிகழ்ந்த ஜல்லிக்கட்டுப் போராட்டம் சமீபத்து தமிழக வரலாற்றில் ஒரு திரும்புமுனை காலகட்டம். இளந்தமிழர்கள் கொண்டிருந்த தங்கள் வேர்களைப் பற்றிய உணர்வையும், தங்கள் மரபுகளை இழந்து விடுவோமோ என்ற அவர்களின் பதற்றத்தையும் அந்தப் போராட்டம் வெளிக்கொணர்ந்தது.
உதாரணமாக, அவர்கள் கோலா நிறுவன பொருட்களைப் புறக்கணிக்கும் கருத்தை முன்வைத்தார்கள். ஜல்லிக்கட்டு விளையாட்டின் மீதான தடை உள்நாட்டு மாட்டு வகைகளுக்கு எதிரான ஒரு முனைப்பு என்று போராளிகள் குற்றஞ்சாட்டினர். அப்போதிருந்து ஏ-2 கறந்த பால் மிகவும் விரும்பக்கூடிய பொருளானது; ஏனெனில் அது சொந்த மண் பசுக்கள் இயற்கையாக கறந்து கொடுத்த பால் .
இந்த ஏ-2 பால் தரத்திற்கு, தூய்மைக்கு, நல்ல ஊட்டச்சத்துக்களுக்கு ஓர் ஆகுபெயர் ஆனது. ஏ-1 பால் வெளிநாட்டிற்கான, ஆரோக்கியமின்மைக்கான, தீமைக்கான குறியீடானது.
நிஜத்தில் கறந்த ஏ-2 பால், ஏ-1 பாலிலிருந்து எப்படி வித்தியாசப்படுகிறது?
பாலில் 87 விழுக்காடு தண்ணீர் உள்ளது. மீதி விழுக்காட்டில் கொழுப்பு, புரோட்டீன், சர்க்கரை மற்றும் தாதுப்பொருள்கள் உள்ளன. கேஸெய்ன் என்பதுதான் பிரதானமான பால் புரோட்டீன்; அதுதான் பால் ஏ-1 அல்லது ஏ-2 என்பதைத் தீர்மானிக்கிறது. இன்னொரு புரோட்டீன் வேய்; அதுதான் கிரீமை உருவாக்குகிறது. பாலில் லிப்பேஸ், பாஸ்பேட் ஆகிய நொதிகளும் இருக்கின்றன.
கேஸெய்ன் புரோட்டீன் வகையில்தான் ஏ-1, ஏ-2 ஆகிய பால் வகைகள் வித்தியாசப்படுகின்றன. இந்த இரண்டுக்கும் உள்ள வித்தியாசம் பிசிஎம்7 என்றழைக்கப்படும் பெப்டைட்தான். இந்தவகைப் புரோட்டீன்கள் 500 அமினோ அமிலங்களின் சங்கிலித்தொடர்; ஒரு அமிலம் மற்றொன்றைவிட வித்தியாசமானது.
ஏ-1 பாலில் இருக்கும் ஹிஸ்டிடைன் என்னும் ஒருவகை அமினோ அமிலம் ஹிஸ்டமைன் என்றழைக்கப்படும் ஒரு திசுநீர்த்தேக்கியை (நோய் எதிர்ப்பு வினைகளில் பங்குபெறும் கரிம நைட்ரஜன் சேர்மத்தை) வெளியிடுகிறது. அது சில மனிதர்களுக்குள் அலர்ஜியை ஏற்படுத்தக் கூடியது.
இந்த பெப்டைட் ஏ-2-வில் இல்லை. அதனால் இந்தவகைப் பால் எல்லோராலும் அருந்தக்கூடியது. "ஏ-1-க்கும், ஏ-2-க்கும் பெரிய வித்தியாசம் எல்லாம் இல்லை, அமினோ அமில வித்தியாசம் தவிர," என்று சொல்கிறார்

ஹரியானாவில் கர்னலில் இருக்கும் தேசிய பால்வள ஆராய்ச்சிக் கழகத்தின் விஞ்ஞானி ஒருவர். அவர் தன்பெயரைச் சொல்ல விரும்பவில்லை.
வெண்மைப் புரட்சி அல்லது ஆபரேஷன் ஃப்ளட் 1970களில் நவீனமயமாக்கப்பட்ட கால்நடைப் பண்ணைகளில் நிகழ்ந்தது. வெளிநாட்டு வகைகளான ஜெர்சி, ஹோல்ஸ்டெய்ன் ஃப்ரைசியன், ப்ரவுன் ஸ்விஸ் ஆகியவை இறக்குமதி செய்யப்பட்டன,
பால்தரத்தை மேம்படுத்த. இந்தியாவில் கிர், ரதி, ஆங்கோ, சிகப்பு காந்தாரி போன்ற உள்நாட்டுப் பசு வகைகள் இருந்தன. ஆனால் அவற்றின் பால் உற்பத்தி வெண்மைப் புரட்சியின் லட்சியத்தை நிறைவேற்ற போதுமானதாக இல்லை. மிகவும் குறைச்சலாகவே இருந்தது.
வெண்மைப் புரட்சி இந்தியாவின் பால்வளத்துறையில் புரட்சி செய்தது. பால் உற்பத்தியில் உலகத்தில் இந்தியா ஓர் ஆகப்பெரிய நாடாக வளர்ந்தது. காலம் செல்லச் செல்ல, சுதேசிப் பசுக்களும், வெளிநாட்டுப் பசுக்களும் கலந்து ஒரு கலப்பினத்தை உருவாக்கின.
வெண்மைப் புரட்சி என்னதான் வெற்றி பெற்றிருந்தாலும் இந்தியாவின் சுதேசி இனங்கள் குறைந்துபோனதற்கு அதுதான் காரணம் என்று குற்றஞ்சாட்டப்பட்டது. இந்த விமர்சனம் ஜல்லிக்கட்டுப் போராட்டத்தின் போது பிரதானமானது. உள்நாட்டு இனங்களின் மரபணுக்கள் ஆதிக்கம் செய்தால், கலப்பின பசுக்களால் ஏ-2 பாலை உற்பத்தி செய்ய முடியும். ஆனால், அவை பெரும்பாலும் ஏ-1 (பாக்கெட்) பாலைத்தான் உற்பத்தி செய்கின்றன; அதுதான் இந்தியாவில் இன்று மிக அதிகமாக அருந்தப்படும் பால்.
பால் புரோட்டீன்களைப் பிரித்தெடுக்கும் மனித செரிமானக் கட்டமைப்பு ஆளுக்கு ஆள் வித்தியாசப்படும். இதில் ஒரு தந்திரம் இருக்கிறது. ஏ-2 பால் ஆராய்ச்சி நிறைய நிதிகளைப் பெறுகிறது. நியூசிலாந்த் பால் வளக் கழகம் அதை ஆதரிக்கிறது என்று சுவாதீன நிபுணர்கள் சொல்கிறார்கள். அகில உலக சதித்திட்டத்தின் தர்க்கத்தை இங்கே பொருத்திப் பார்க்க முடியும்.
வெண்மைப் புரட்சி மாபெரும் பால் உற்பத்தியை உருவாக்கியது. அதனால் பாலை சிறு பைகளில் அடைத்து விற்க முடிகிறது. பாக்கெட் பால் பாஸ்சர் முறையில் நோய்க்கிருமிகள் அகற்றப்பட்டும், கொழுப்பு அணுக்கள் நீக்கப்பட்டும் செரிமானத்திற்கு ஏற்றதாக இருக்கிறது. அதில் உள்ள கூறுகள் அனைத்தும் சமநிலையில் இருக்கின்றன.
ஆலையிலிருந்து வரும் பால் மீது சந்தேகம் ஏற்பட்டதால், சுதேசிப் பசுக்களிடம் நேரடியாகக் கறக்கப்படும் புத்தம் புது பாலுக்கு மவுசு உண்டானது.
ராணிப்பேட்டை அருகே உள்ள பகவெளி கிராமத்தின் பஞ்சாயத்துத் தலைவரும் இயற்கை வள விவசாயியுமான ராமுவிடம் சுதேசிப் பசு இனங்கள் இருக்கின்றன. அவரது இயற்கை விவசாயப் பண்ணையில் பசுக்கள் மேய்கின்றன. அவரது குடும்பம் மிகுதியான பாலை விற்பனை செய்கிறது. "கறந்தபால் உயர்ந்தது. பாலின் தரம் பேணப்படுகிறது. அதிலுள்ள கூறுகள் எல்லாம் ஊட்டச்சத்து மிக்கவை," என்கிறார் ராமு.
கறந்த பாலை நான்கு மணி நேரத்திற்குள் விநியோகித்து விடவேண்டும். அதற்குப் பின்பு அது கெட்டியாகி திடமாகிவிடும். பண்ணைகளுக்கும், நுகர்வோர்களுக்கும் இடையே இருக்கும் தூரம் என்பதுதான் இதிலிருக்கும் ஒரு சவால். புத்தம் புது பாலை தொலைதூரங்களுக்கு விநியோகிக்க முடியாது.
பாலின் கொழுப்பு அணுக்களை நீக்கும் முறையைக் கையாண்டு அதை பாக்கெட்டுகளில் விற்பது என்பது ஒரு நல்ல வழிதான். ஆனால் அப்படிச் செய்தால் பால் ஏ-2 வகையைச் சேர்ந்துவிடும்.
பாக்கெட் பால்தான் பரவலாகக் கிடைக்கிறது என்று சென்னை மாதவரத்தைச் சேர்ந்த இயற்கை ஆர்வலர் வானவன் சொல்கிறார். "பாக்கெட் பாலின் தரம் பற்றி எனக்கு ஒரு பயம் உண்டு. அது எப்படி பல நாட்களாகப் புத்தம்புதிதாக இருக்கும்?" என்று அவர் கேட்கிறார். பாக்கெட் பாலுக்கான ஆகப்பெரும் விளம்பரங்கள் மீதும் ஏ-2 பாலில் நிகழும் சமீபத்து வணிகப்போக்கின் மீதும் அவருக்கு சந்தேகம் உண்டு. "சுதேசி இனங்கள் தரும் பாலையே நான் தேர்ந்தெடுக்கிறேன்," என்கிறார் அவர்.
இந்த மாதிரியான சந்தேகங்கள் இப்போது பரவலாக இருக்கின்றன. ஆயினும் ஆவின் முன்னாள் பொது மேலாளரான சிவசுப்ரமணியன் அவற்றை எல்லாம் புறந்தள்ளுகிறார். இருபது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு பால் உற்பத்தி நிறுவனங்களில் சில தவறுகள் நடந்தது என்னமோ உண்மைதான்; ஆனால் அவை எல்லாம் கடந்தகாலத்து சமாச்சாரங்கள், என்கிறார் அவர்.
ஆவின் உட்பட பால் நிறுவனங்கள் எல்லாம் கொழுப்பு நீக்கும் முறையைக் கையாண்டு பால்தரத்தைத் தக்க வைத்துக் கொள்கின்றன. பாலும், வெண்ணெய் ஆகியவை எல்லாம் 'ஸ்கிம்' செய்யப்பட்டு கொழுப்பு நீக்கப்படுகின்றன. பதப்படுத்தப்பட்ட பால்தான் பாக்கெட்டுகளில் விற்கப்படுகிறது என்று அவர் சொல்கிறார். தரக்கட்டுப்பாடு, தர உறுதிப்பாடு, தர மேலாண்மை ஆகியவற்றை நோக்கி பால்பண்ணைகள் நகர்ந்துவிட்டன என்று சொல்லும் அவர், பதப்படுத்தப்பட்ட பால் பாதுகாப்பானது என்றும் கூறுகிறார்.

பாக்கெட்டில் அடைக்கும்போது பால் பாஸ்சர் முறையில் பதப்படுத்தப்படுகிறது. லூயி பாஸ்சர் என்ற பிரான்ஸ் நாட்டு விஞ்ஞானியின் பெயரில் அழைக்கப்படும் வழிமுறைப்படி பால் 72 டிகிரி அளவுக்கு வெப்பமாக்கப்படுகிறது; பின்பு திடீரென்று அது குளிர்விக்கப்படுகிறது. நோய் தரும் பாக்டீரியாக்களைக் கொன்றுவிட்டு பாலின் ஆயுளை அதிகமாக்குகிறது. அடுத்து கொழுப்பு நீக்கும் முறையில் பால் சுத்திகரிக்கப்படுகிறது. பாலில் உள்ள கொழுப்புத் திரட்சிகளை உடைத்து ஒரே சீராக சின்னச்சின்ன துகள்களாக அவை மாற்றி அமைக்கப்படுகின்றன.
இந்த இரண்டு வழிமுறைகள் 'பாஸ்சரைசேஷன்', 'ஹோமோஜெனிசேஷன்' என்றழைக்கப் படுகின்றன. இந்த முறைகளில் வெளிப்பொருட்கள் ஏதும் சேர்க்கப்படுவதில்லை. இந்த வழிமுறைகளில் நுண்ணுயிரிகள் கொல்லப்படுகின்றன; கொழுப்புத் திரட்சிகள் உடைக்கப்படுகின்றன; ஆயினும் பி-12 போன்ற விட்டமின்கள் குறைந்துவிடுகின்றன. ஆகையினால் கறந்த புத்தம் புது பால்தான் மிக உயர்ந்தது; ஏனெனில் அதில் எல்லா வகையான ஊட்டச்சத்துக்களும் இருக்கின்றன.
கலப்பினங்கள் அல்லது வெளிநாட்டு இனங்களோடு ஒப்பிடுகையில், சுதேசியினப் பாலில் செழுமையான சத்து இருக்கிறது என்று தேசிய பால்வள ஆராய்ச்சிக் கழக விஞ்ஞானி சொல்கிறார்.
சுதேசியினப் பாலில் கொழுப்புச்சத்து வெறும் 4 சதவீதத்திற்கு சற்று அதிகமாக மட்டுமே இருக்கிறது. உள்நாட்டுப் பசுக்கள் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி கொண்டவை; தீவனத்தைப் பாலாக மாற்றும் விகிதாச்சாரம் நன்றாகவே இருக்கிறது என்கிறார் அந்த விஞ்ஞானி.
ஆவினில் பல ஆண்டுகளாக வேலை பார்த்த காலத்தில் ஆவின் பாலில் கொழுப்பு, மற்றும் திடமான, கொழுப்பல்லாத கூறுகள் குறைந்து கொண்டே வந்ததைத் தான் பார்த்திருப்பதாகச் சிவசுப்ரமணியன் கூறுகிறார்.
1985-இல் அவர் ஆவினில் சேர்ந்தபோது, கொழுப்பு, மற்றும் திடமான, கொழுப்பல்லாத கூறுகளின் சதவீதங்கள் முறையே 5.2 மற்றும் 8.2 ஆக இருந்தன. அவை இப்போது 4 மற்றும் 8 ஆகக் குறைந்துவிட்டன; அதற்குக் காரணம் கலப்பினப் பசுக்களில் வெளிநாட்டு மரபணுக்களின் ஆதிக்கம் இருந்ததுதான் என்கிறார் சிவசுப்ரமணியன்.
பால் வகைகளுக்குள் உள்ள வித்தியாசங்கள் இப்போது அளவுக்கு அதிகமாக பெரிதுபடுத்தப்படுகின்றன என்கிறார் மத்திய அறிவியல் தொழில்நுட்பத் துறையின் விக்யான் பிரச்சார் அமைப்பின் மூத்த விஞ்ஞானியான டி. வி. வெங்கடேஸ்வரன்.
பால் வகைகளுக்குள் உள்ள வித்தியாசங்கள் இப்போது அளவுக்கு அதிகமாக பெரிதுபடுத்தப்படுகின்றன. சுதேசி இனத்துப் பசும்பாலும் கூட கொழுப்பு நீக்கும் முறைக்கு ஆளாக்கப்பட்டு பாக்கெட்டில்தான் அடைக்கப்படுகிறது.
மற்ற உயிரினங்களின் பாலை அருந்தும் ஒரே மிருகம் மனிதன்தான். இதுவே இயற்கைக்கு எதிரானது.
சிலர்க்கு அலர்ஜி வருவது தவிர்க்க முடியாதது. கடந்தகாலத்தில் மக்கள் நிறைய கொழுப்புச் சத்து கொண்ட கறந்த பாலைத்தான் அருந்தினார்கள். ஆனால் அவர்கள் செய்த கடுமையான உழைப்பு அவர்கள் அருந்திய பாலை எளிதாகச் செரிமானம் அடையச் செய்தது என்கிறார் வெங்கடேஸ்வரன்.
ஒவ்வொரு பொருளையும் (படைத்து) அதன் இயற்கை அமைப்பின் மீது உறுதிப்படுத்திய அல்லாஹ்வுடைய கட்டளையால் (அவ்வாறு நடைபெறும்). நிச்சயமாக அவன் நீங்கள் செய்து கொண்டிருக்கும் அனைத்தையும் நன்கறிபவனாகவே இருக்கின்றான்.(குர்ஆன் : 27:88)
"ஒவ்வொரு பொருளுக்கும் அதற்கான அமைப்பை வழங்கி பின்னர் வழிகாட்டியிருக்கிறானே அவன்தான் எங்கள் இறைவன்" என்று கூறினார்.(குர்ஆன் : 20:50)

உணவு சாம்ராஜ்யம் 80
(மைதா)

நீங்கள் பிரியராக இருந்தால், கட்டாயம் மைதா பற்றிய சில உண்மைகளை தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.
கோதுமை மாவு வகையைச் சேர்ந்ததாக இருந்தாலும், மைதா ஒருபோதும் பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை. ஏனெனில் அது நம் ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும். இருப்பினும், நாம் அனைவரும் மைதாவை உட்கொண்டு வருகிறோம்.
நம்மைச் சுற்றி செய்கின்ற பெரும்பாலான இனிப்பு வகைகள், கார வகைகள் எல்லாமே மைதா மாவால் தான் செய்யப்படுகிறது. ஏன் குழந்தைகளுக்கு வாங்கி கொடுக்கும் பிஸ்கட்டுகளில் கூட மைதா மாவு தான். நிறைய பேர் ஹோட்டலுக்கு போனால் கூட புரோட்டோ தான் ஆர்டர் செய்து சாப்பிடுவார்கள்.

இப்படி எல்லா வகை உணவுகளிலும் மைதா மாவு என்பது அவசியமாக விட்டது. உண்மையில் இந்த மைதா மாவினால் ஆன பொருட்களை நாம் வாங்கி சாப்பிடலாமா, இதனால் நமக்கு நன்மையா இல்லை தீமையா இது போன்ற கேள்விகள் இன்றளவும் மக்கள் மத்தியில் இருக்கத்தான் செய்கின்றன.
சுவையான நூடுல்ஸ் முதல் நாக்கில் எச்சில் ஊற வைக்கும் சோலே பட்டூரே வரை, நாம் சாப்பிடும் பெரும்பாலான உணவுகளிலும் மைதா முக்கிய மூலப்பொருளாக உள்ளது. நீங்கள் இந்த உணவு வகைகளை விரும்பி சாப்பிடக் கூடியவர் என்றால், அத்தனையும் மைதாவால் செய்யப்பட்டது
நன்றாக அமைக்கப்பட்ட கோதுமை மாவு ஒரு மாதிரியான பழுப்பு நிறத்தில் இருக்கும். இந்த கோதுமை மாவில் பென்சோயில் பெராக்ஸைடு என்ற ரசாயன பொருளை கலந்து மாவை வெண்மையாக்கி விடுகின்றனர்.
இது தவிர மாவை மிருதுவாக்க ஒரு ரசாயனம், செயற்கை நிறமூட்டுகள், தனிம எண்ணெய்கள், சுவையூட்டுகள், பதப்படுத்தும் பொருட்கள், சர்க்கரை சத்து என ஏராளமான பொருட்களையும் சேர்த்து தான் மைதா மாவை தயாரிக்கின்றனர். எனவே இந்த மாவில் ஒரு சத்தும் கிடையாது எல்லாமே ரசாயனம் தான் என்கிறார்கள்.
தீமை விளைவிக்கும் மைதா :-
இதை சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவு என்று அழைக்கின்றனர். நாம் சாப்பிடும் ரொட்டி, கேக்குகள், பீட்சா , பர்கர்கள், நூடுல்ஸ் போன்ற எல்லா உணவுகளையும் மைதா மாவு கொண்டு தான் செய்கிறார்கள். இந்த மைதா மாவை தொடர்ந்து உட்கொண்டு வந்தால் நமக்கு ஆரோக்கிய கேடு தான் மிச்சம் என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள்.
ஊட்டச்சத்துக்கள் அனைத்தும் அழிக்கப்பட்ட மாவு :-
மைதாவில் எந்த ஊட்டச்சத்து மதிப்பும் இல்லை. ஆனால் இதில் ஏராளமான கலோரிகள் உள்ளன. இருதய நோய், டைப் 2 நீரிழிவு மற்றும் உடல் பருமன் போன்ற மோசமான ஆரோக்கிய விளைவுகளுக்கு வழிவகுக்கும் என தேசிய மருத்துவ நூலகம் கூறுகிறது.
வைட்டமின்கள், இரும்புச்சத்து, பாஸ்பரஸ், மாக்னீசியம், நார்ச்சத்து, செலினியம் மற்றும் மாங்கனீஸ் போன்ற பல ஊட்டச் சத்துக்களைக் கொண்ட கோதுமை தானியத்திலிருந்து தயாரிக்கப்பட்டாலும், மைதாவுக்கு எந்தவித ஊட்டச்சத்து மதிப்பும் இல்லை. ஏனெனில் மைதா மாவை செய்யும் முறையில் அனைத்து சத்துக்களும் நீக்கப்படுகின்றன.
கோதுமை மாவை முதலில் பதப்படுத்தி அதன் தவிடு மற்றும் என்டோஸ்பெர்ம் போன்ற பகுதிகளை எல்லாம் நீக்கி விடுகின்றனர். இதனால் கோதுமை மாவில் உள்ள முக்கியமான நார்ச்சத்துக்கள், ஊட்டச்சத்துக்கள் எல்லாம் நீக்கப்பட்டு விடுகிறது.
கிருமி மற்றும் எண்டோஸ்பெர்மில் இருந்து தவிடு பிரிக்கப்பட்டு, பின்னர் சுத்திகரிக்கப்பட்ட பகுதி அங்குலத்திற்கு 80 கண்ணி கொண்ட சல்லடை வழியாக அனுப்பப்படுகிறது. கோதுமையில் மஞ்சள் நிற நிறமிகள் உள்ளன. ஆனால் மைதா வெள்ளை நிறமாக இருக்கிறது, ஏனெனில் அது ப்ளீச்சிங் செய்யப்படுகிறது.
எனவே தான் மைதாவால் செய்யப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை நீண்ட காலம் வைத்திருக்க முடியாது. சீக்கிரமே அதன் சுவையை இழந்து விடும். எல்லா சத்துக்களும் நீக்கப்பட்ட பிறகு கிடைக்கும் மைதாவில் பூஜ்ய ஊட்டச்சத்துக்கள் தான் இருக்கின்றன.
உடல் பருமனை ஏற்படுத்தும் :-
இந்த மைதா உணவுகளை மட்டும் உட்கொண்டு வந்தால் உங்க உடலுக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் எதுவும் கிடைக்காது. வயிறு நிரம்பும். ஆனால் ஊட்டச்சத்துக்கள் பற்றாக்குறை தான் மிச்சமாகும். சிலர் இதை வணிக ரீதியாக ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த மைதா என்றும் விற்பனை செய்வது உண்டு. எனவே மக்களே எதையும் அறிந்து வாங்கி உண்ணுங்கள்.
இது பசியைத் தூண்டுவதோடு உங்களை அதிகமாக சாப்பிட கட்டாயப்படுத்துகிறது. கூடுதலாக, இதில் அதிக கார்போஹைட்ரேட் உள்ளடக்கம் உள்ளதால் இன்சுலின் சுரப்பை அதிகரிக்கிறது. இது எடை அதிகரிப்பு மற்றும் உடல் பருமனுக்கு வழிவகுக்கிறது.
எப்படி நமக்கு கெடுதல் விளைவிக்கிறது :-
சமோசாக்கள், குஜியா, ஹல்வா, குலாப் ஜமுன் போன்ற மைதாவால் செய்யப்பட்ட உணவுப் பொருட்கள் தவிர்க்கமுடியாததாக இருந்தாலும், அவை பல உடல்நல அபாயங்களை ஏற்படுத்துகின்றன.
இரத்த சர்க்கரை அளவு அதிகம் :-
இதன் மாவுச்சத்து, கிளைசெமிக் குறியீடு அதிகம் என்பதால் இரத்த சர்க்கரை அளவை அதிகரிக்கிறது. இதன் கிளைசெமிக் அளவு அதிகமாக இருப்பதால் சர்க்கரை அதிகமாகிறது. அதற்கு தகுந்தாற் போல் இன்சுலின் சுரக்க கணையத்திற்கு அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டியுள்ளது. எனவே அதிகமாக மைதா உணவை எடுத்துக் கொள்வது இன்சுலின் எதிர்ப்பை ஏற்படுத்தும்.

மைதா உணவில் அதிகளவு எண்ணெய் பயன்படுத்தப்படுவதால் கொழுப்பு அதிகமாகி உடல் எடை அதிகரிக்கும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது. இதனால் உடல் பருமன் அதிகரிக்கும். நீரிழிவு நோயாளிகள் இதை சாப்பிடக் கூடாது என்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.
எலும்பை அரித்து விடும் :-
மைதாவில் அனைத்து ஊட்டச்சத்துக்களும் இழக்கப்பட்டு அமிலத்தன்மை மட்டும் காணப்படுகிறது. இதனால் அமிலத்தன்மை உணவுகள் உங்க எலும்புகளுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும். இவை கால்சியம் சத்தை அகற்றி எலும்பின் அடர்த்தியை குறைத்து விடும் என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள். கீல் வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் இதை சாப்பிடக் கூடாது.
ஜீரண பிரச்சனைகள் :-
மைதாவில் நார்ச்சத்து இல்லாததால் 'குடலின் பசை' என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.மைதா மாவு நம் குடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்லது கிடையாது. இது இயற்கையிலேயே ஒட்டும் தன்மை கொண்டு இருப்பதால் உங்க செரிமான குடல் உறுப்புகளிலும் ஒட்டிக் கொள்ளும். இதை செரிக்க இரைப்பை அதிக வேலை செய்ய வேண்டியிருக்கும்.
இரைப்பை பிரச்சனைகள் தவிர கல்லீரலுடன் வினைபுரிந்து கொழுப்பை பெற காரணமாக அமைகிறது. பெண்களுக்கு ஹார்மோன் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துகிறது. எடை அதிகரிப்பு போன்றவற்றை யும் வழங்குகிறது.இதன் காரணமாக அடைப்பு, உடல் பருமன் மற்றும் மலச்சிக்கலுக்கு வழிவகுக்கிறது
மைதாவிற்கு பதிலாக ஆரோக்கியமான மாவுகள் :-
இப்படி ஆரோக்கியமற்ற உணவான மைதாவை எடுத்துக் கொள்வதற்கு பதிலாக பாதாம், ஓட்ஸ், தேங்காய், குயினோவா, ராகி, தாடை, ஜவார் போன்ற முழு தானிய மாவிற்கு உங்க தேர்வை மாற்றலாம். மைதாவுடன் ஒப்பிடும் போது இந்த உணவுகளில் நிறைய நார்ச்சத்துக்கள் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கள் காணப்படுகின்றன. இந்த உணவுகள் உங்க இதயம் மற்றும் எலும்பு ஆரோக்கியத்திற்கும் உதவும். எனவே மைதாவை பயன்படுத்துவதற்கு பதில் முழு தானிய உணவுகளை பயன்படுத்தி சமைத்து சாப்பிடுங்கள். சுவையுடன் உங்க ஆரோக்கியத்தையும் பேணலாம்.
மனிதன் தன்னுடைய உணவை (அது எங்கிருந்து எப்படி எவ்வாறு வருகின்றது என்பதைச்) சிறிது கவனித்துப் பார்க்கவும்.
(அல்குர்ஆன் : 80:24)

உணவு சாம்ராஜ்யம் 81
(கருவாடு)

யாரெல்லாம் கருவாடு சாப்பிடக்கூடாது?
எப்போதெல்லாம் கருவாடு தவிர்க்கவேண்டும்?
அசைவ உணவுகளில் அதிகமாகக் கொழுப்புச் சத்து இல்லாதது மீன் மற்றும் கருவாடு தான். கருவாடு சாப்பிடும் போதும் மீன், நண்டு உள்ளிட்ட உணவுகளைச் சாப்பிடும் போது மோர், தயிர், கீரை போன்ற உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது. இது உணவு நஞ்சாதலுக்கு வழிவகுத்து மருத்துவர்கள் குறிப்பிடும் ஃபுட் பாய்சனில் கொண்டு விடும்.
கருவாடு சமைக்கும் போது அதில் மிளகு, பூண்டு, சீரகம், திப்பிலி போன்ற மூலிகை உணவுப் பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துச் சமைத்தால் ஆரோக்யமானதாக இருக்கும். இதை கருவாட்டுச் சாறு என்பார்கள். பார்ப்பதற்கு ரசம் போல இருக்கும் இந்தக் கருவாட்டுச்சாறு அஜீரணக் கோளாறு, மாந்தம், பசியின்மைக்கு மிகச்சிறந்த நிவாரணமளிக்கக் கூடியது.
எண்ணெய் தேய்த்து தலை முழுகும் நாட்களில் மீன், கருவாடு, நண்டு, இறால், தயிர், மோர் சாப்பிடக் கூடாது, சைனஸ் மூக்கடைப்பு தொல்லை, சளி, இருமல், ஆஸ்த்துமா தொல்லை இருப்பவர்கள் தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்த அன்று இவற்றையெல்லாம் சாப்பிட்டால் சைனஸ் பிரச்னை அதிகமாகும் அபாயம் உண்டு.
ரத்த அழுத்தம் மற்றும் சர்க்கரை அதிகமாக இருப்பவர்கள் உப்பு அதிகமாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது. கருவாட்டில் உப்பு மிக அதிகமாக இருக்கும் எனவே இந்தப் பிரச்னை இருப்பவர்கள் கருவாட்டைத் தவிர்த்து விடுவது நல்லது. கருவாடு மட்டுமின்றி அப்பளம் மற்றும் ஊறுகாயும் கூட இவர்களுக்கு தடை செய்யப்பட்ட உணவுகள் தான்.
சரும நோய் அல்லது ஒவ்வாமை இருப்பவர்களுக்கும் கூட கருவாடு தடை செய்யப்பட்ட உணவாகவே இருக்கிறது. ஏனெனில் கருவாடு சருமப் பிரச்னை உடையவர்களின் ஜென்ம எதிரி என்றால் மிகையில்லை. சரும நோய்

உள்ளவர்கள் கருவாடு சாப்பிட்டால் உடலில் நமைச்சலும், அரிப்பும் ஏற்பட்டு மிகுந்த தொல்லைகளுக்கு ஆளாவார்கள்.
ஜாபிர்(ரலி) அறிவித்தார்.
நாங்கள் 'கருவேல இலைப்' படைப் பிரிவில் சென்றோம். அபூ உபைதா(ரலி) எங்களுக்குத் தளபதியாக நியமிக்கப்பட்டார்கள். எங்களக்குக் கடுமையான பசி ஏற்பட்டது.
அப்போது இறந்த (பெரிய) மீன் ஒன்றைக் கடல், (கரையில் கொணர்ந்து) எறிந்தது. (அதற்கு முன்) அதைப் போல் (ஒரு மீனை) நாங்கள் பார்த்ததேயில்லை. அது 'அம்பர்' என்று அழைக்கப்படுகிறது. அதிலிருந்து அரை மாதம் நாங்கள் உண்டோம்.
அபூ உபைதா அவர்கள் அதன் (விலா) எலும்புகளில் ஒன்றை எடுத்து பூமியில் நட்டுவைக்க (அதன் கீழே) ஒருவர் வாகனத்தில் சென்றார்.
அறிவிப்பாளர்: அபுஸ் ஸுபைர்(ரஹ்) கூறினார்.
ஜாபிர்(ரலி) இவ்விதம் கூற கேட்டேன்.
அபூ உபைதா(ரலி), 'உண்ணுங்கள்' என்று கூறினார்கள். நாங்கள் மதீனாவுக்கு (திரும்பி) வந்தபோது நபி(ஸல்), அவர்களிடம் அதைச் சொன்னோம்.
அதற்கு நபி(ஸல்) அவர்கள், 'அல்லாஹ் (கடலிலிருந்து) வெளிப்படுத்திய அந்த உணவை உண்ணுங்கள். (அதனால் தவறில்லை) உங்களுடன் (அதில் சிறிது) இருந்தால் நமக்கும் உண்ணக் கொடுங்கள்' என்று கூறினார்கள்.
உடனே, அவர்களில் சிலர், நபி(ஸல்) அவர்களிடம் (அந்த மீனில்) ஒரு துண்டைக் கொண்டு வந்தனர். அதை நபி(ஸல்) அவர்கள் உண்டார்கள்.
ஸஹீஹ் புகாரி : 4362

உணவு சாம்ராஜ்யம் 82
(காய்ச்சலின் போது நீங்கள் சாப்பிடக்கூடாத உணவுகள்)

உடல் நிலை வரியில்லும் சோாமாக காம்முடைய -உடல் மட்டுமல்ல, மனதும் சோர்வாக காணப்படும்.
அப்பொழுது நீங்கள் உட்கொள்ளும் உணவுகள் உங்களுடைய உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை மீட்டுத் தருவதுடன் உங்களுடைய மன நலத்தையும் பாதுகாக்கின்றது.
இங்கே நாம் குறிப்பாக வைரஸ் காய்ச்சலால் பாதிக்கப்படும் பொழுது தவிர்க்க வேண்டிய உணவு வகைகளைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ளப் போகின்றோம்
வைரஸ் காய்ச்சலின் போது தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகளைப் பற்றி தெரிந்து கொண்டு, நீங்கள் உங்கள் நோயின் அறிகுறிகளின் தீவிரத்தை குறைக்கலாம். மேலும், இதைப் பின்பற்றுவது நீங்கள் நோயின் தீவிரத்தில் இருந்து வேகமாக விடுபட உதவும்.
பால்:
பால் நுரையீரலில் சளி உற்பத்தியை அதிகரிக்கின்றது. எனவே, நீங்கள் வைரஸ் காய்ச்சலால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் போது பால் உட்கொள்ளுவதை தவிர்க்குமாறு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. பால் உங்களுடைய மூச்சு விடுதலை கடினமாக்கிவிடுகின்றது. மேலும் இது மார்பு எரிச்சல் மற்றும் மூக்கு அடைப்பை ஏற்படுத்துகின்றது.
சிவப்பு இறைச்சி:
வைரஸ் காய்ச்சலின் போது, உங்களுடைய செரிமான அமைப்பு வழக்கம் போல் செயல்பட முடியாமல் போகலாம். சிவப்பு இறைச்சி ஜீரணிக்க எளிதானது அல்ல. இதை ஜீரணிக்க உங்களுடைய உடல் அதிகம் சிரமப்படும்.
இதை எடுத்துக் கொள்ளும்பொழுது, நீங்கள் உங்களுடைய உடலை அதிக வேலை செய்வதற்கு கட்டாயப்படுத்துகின்றீர்கள் போன்றதாகும். எனவே இதைத் தவிர்த்து அதிக ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டு, எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடிய உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
காரமான உணவுகள் :
காரமான உணவுகள், நீங்கள் வைரஸ் காய்ச்சல் பாதிக்கப்பட்ட போது கட்டாயம் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாத உணவுகளின் பட்டியலில் முதலிடத்தில் உள்ளது. எனவே எளிதாக செரிமானம் ஆகக்கூடிய மற்றும் உடலினால மிக எளிதாக உறிஞ்சப்படக்கூடிய உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். காரமான உணவுகளுக்கு பதில் உடலுக்கு அதிக ஆற்றலைத் தரும் மற்றும் எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடிய உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
எண்ணெய் / பொரித்த உணவுகள்:

நீங்கள் மொத்தமாக எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகளை தவிர்த்தால் உங்களுடைய செரிமான அமைப்பு உங்களுக்கு என்றென்றும் நன்றியுடன் இருக்கும். எனவே சந்தேகமே இல்லாமல் நீங்கள் வைரஸ் காய்ச்சலால் அவதிப்படும் போது இதை நீங்கள் கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் உங்கள் உடல் உணவு செரித்தலுக்கு அதிக ஆற்றலை செலவளிப்பதை விட வைரஸ் தொற்றுக்கு எதிராக போராட அதிக ஆற்றலை செலவிடத் தொடங்கும்.
சீஸ் பாலாடைக்கட்டி:
நீங்கள் காய்ச்சலால் அவதிப்படும் போது சாப்பிடக்கூடாத ஒரு தவறான உணவாகும். இதை உட்கொள்வதன் மூலம் நுரையீரலில் அதிக சளி உற்பத்தியாகி, மார்பு எரிச்சலுக்கு வழி வகுக்கும்.
டீ / காபி :
நீங்கள் படுக்கையை ஓய்விலிருக்கும் போது டீ அல்லது காபி அருந்த வேண்டும் என்கிற மயக்கம் உங்களுக்கு ஏற்படலாம். ஆனால், இதை கண்டிப்பாக தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் இது ஒரு வலுவான டையூரிடிக் ஆகும். இதை அருந்துவதன் மூலம் உங்களின் உடலில் இருந்து தண்ணீர் வெளியேறி உடலில் நீரிழப்பு ஏற்பட்டு விடும்.
அப்துல்லாஹ் இப்னு மஸ்வூத்(ரலி) கூறினார் :
" இறைத்தூதர் (ஸல்) அவர்கள் காய்ச்சலால் சிரமப்பட்டுக் கொண்டிருந்தபோது அவர்களிடம் நான் சென்றேன். 'இறைத்தூதர் அவர்களே! தாங்கள் கடும் காய்ச்சலால் சிரமப்பட்டுக்கொண்டிருக்கிறீர்களே!' என்று கேட்டேன். நபி(ஸல்) அவர்கள், 'ஆம்; உங்களில் இரண்டு மனிதர்கள் காய்ச்சலால் அடைகிற துன்பத்தை (ஒரே மனிதனாகிய) நான் அடைகிறேன்' என்று கூறினார்கள்.
நான், '(இந்தத் துன்பத்தின் காரணமாகத்) தங்களுக்கு இரண்டு (மடங்கு) நற்பலன்கள் கிடைக்கும் என்பதாக இதற்குக் காரணம்?' என்று கேட்டேன்.
நபி(ஸல்) அவர்கள், 'ஆம்; அது அப்படித்தான். ஒரு முஸ்லிமைத் தைக்கும் ஒரு முள்ளாயினும், அதற்கு மேலான துன்பம் எதுவாயினும் அதற்கு பதிலாக, மரம் தன் இலைகளை உதிர்த்துவிடுவதைப் போன்று அவரின் பாவங்களை அல்லாஹ் (உதிரச் செய்து) மன்னிக்காமல் விடுவதில்லை' என்று கூறினார்கள். ஸஹீஹ் புகாரி : 5648.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 83
(மஞ்சளின் மகிமையும், காப்புரிமையும்) பகுதி - 1

நோய்களுக்கு மருந்தாகும் மஞ்சளின் மகிமையைப் பார்ப்போம்
மேரி ஈஸ் பரவுன் எனும் புற்று நோய் பகுதி சத்துணவாளர் கூறுவது புற்று நோய், இருதய நோய் தாக்குதலை குறைக்க மஞ்சள் பெரிதும் உதவுகின்றது. மேலும் மனச் சோர்வு, மறதி, மனநிலை சீராய் இருத்தல் இவற்றுக்கும் மஞ்சள் உதவுவதாக ஆய்வுகளின் முடிவுகள் குறிப்பிடுகிறது.
இதன் மருத்துவ குணம் காரணமாக உலகெங்கிலும் மருத்துவ உலகில் இது அதிக முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளது. மஞ்சள் வீக்கங்கள் குறைவதற்கும்,முதுமை சீக்கிரம் கூடுவது கூட தவிர்க்கப்படுகின்றது.
மஞ்சள் தூளை தேனில் குழைத்தச் சாப்பிட்டால் இருமல் குணமாகும்.
சிலர் இதே அளவில் மஞ்சள் டீ என்ற முறையில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி குடிக்கின்றனர். சிலர் தேன், எலுமிச்சை சாறு, மிளகு பொடி இவற்றினை அவரவர் சுவைக்கேற்றபடி சேர்த்துக் கொள்கின்றனர்.
சிலர் பாலுடன் மஞ்சள் தூள், மிளகு தூள் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து எடுத்துக் கொள்கின்றனர்.
மஞ்சளை நெருப்பில் சுட்டு முகர்ந்தால், தலைவலி, தலை பாரம், மூக்கடைப்பு போன்றவை தீரும்.
மஞ்சளுடன், கீழாநெல்லி இலையைச் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் மஞ்சள் காமாலை குணமாகும்.
சுத்தமான மஞ்சள் தூளை (அரை கிராம்) தயிரில் கலந்து சாப்பிட்டால், வயிற்றுப் பொருமல், வயிற்று வலி ஆகியவை தீரும்.
மஞ்சள் தூள் கலந்த தண்ணீரில் வெள்ளைத்துணியை நனைத்துப் பிழிந்து கண்ணில் ஒற்றி வந்தால், சிவந்த கண்கள், கண் காந்தல், கண்களில் உண்டாகும் கட்டி, பார்வைக் கோளாறுகள் போன்ற அனைத்துக் கண் பிரச்சனைகளும் தீரும்.
மஞ்சள் தூள், விளக்கெண்ணெய், உப்பு இவை மூன்றையும் ஒன்றாகக் குழைத்து முகத்தில் தடவினால் கண்ணுக்குக் கீழே ஏற்படும் கருவளையம் மறையும்.மஞ்சள் தூளில் தேன் கலந்து முகத்தில் தடவிவந்தால் கரும்புள்ளிகள் மறையும். மஞ்சள் தூளை பாலேட்டில் குழைத்து முகத்தில் தடவிவந்தால் முகப்பருக்கள் மறையும்.

🟠🟠அநேக நோய்களுக்கு இது தீர்வாக அல்லது பெரும் உதவியாக இருக்கின்றது என சுமார் 7 ஆயிரம் விஞ்ஞான ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இதில் உள்ள குர்குமின் என்ற பொருள்தான் இந்த வியக்கும் முன்னேற்றத்திற்கு காரணம் என உறுதி செய்துள்ளனர்.

🟠🟠இப்பேர்பட்ட மஞ்சளை உயிரியக் களவு (Biopiracy) என்று பெயடைப்பட்டிருக்கும் இது கொஞ்சம் சிக்கலான விவகாரம். மஞ்சள், வேம்பு, பாசுமதி அரிசி பயன்பாடுகளை ஏதோ தாங்களே கண்டுபிடித்த மாதிரி மேலை நாட்டினர்கள் காப்புரிமை வாங்கினார்கள்.

🟠🟠எந்த வியாபாரமும் முதல் போட்டவருக்குதான் சொந்தம், அதன் வருமானமும் அவருக்கே! இங்கே முதலீடு என்றால், பாரம்பரிய அறிவு, வைத்தியம், பயன்படுத்திய மூலிகை, அதில் அடங்கியிருந்த மருத்துவக் குணத்தைக் கண்டுபிடித்த புத்திக்கூர்மை, அதைத் தலைமுறை தலைமுறையாகக் கட்டிப் பாதுகாத்த அந்தச் சமூகம் ஆகிய எல்லாமும் அடங்கும்.

🟠🟠ஆனால், 'தழையையும் வேரையும் விற்றால் யார் வாங்குவார்கள்? யார் நம்பிச் சாப்பிடுவார்கள்? அதை அலசி அதிலிருக்கும். ரசாயனங்களைப் பிரித்து, 'இந்த வேதிப் பொருளால் இந்த நோய் இந்த வகையில் குணமாகிறது' என்று நாங்கள்தான் நிரூபித்தோம்.எனவே உண்மையான மூலதனம் எங்கள் அறிவுதான். அறிவுச் சொத்துரிமையும், அதனால் வரும் பலனும் எங்களையே சாரும்" என்று வாதம் செய்கின்றன மேல்நாட்டு நிறுவனங்கள்!

🟠🟠குரு சீடப் பரம்பரை வைத்திய முறைக்கும், பாட்டி வைத்தியத்திற்கும் நாம் எந்த ஆதாரத்தை நீட்ட முடியும் ? இந்த மஞ்சள், வேம்பு, பாசுமதி அரிசி மூன்று விஷயங்களில் நமது பாரம்பரிய பயன்பாட்டை தாண்டி சில ஆராய்ச்சிப் பதிவுகளும் நம்மிடம் இருந்ததால், அதையும் காட்டித்தான் நமது உரிமைகளை மீட்க முடிந்தது. இதன் மூலம் மேலை நாட்டினர்களுக்கு வழங்கப்பட்டிருந்த காப்புரிமையை ரத்து செய்வதில் இந்தியா வெற்றி பெற்றிருக்கிறது !

(யாரெல்லாம் மஞ்சளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது என்பதை அடுத்த பதிவில் பார்ப்போம்)

உணவு சாம்ராஜ்யம் 84

(யாரெல்லாம் மஞ்சளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள கூடாது, ஏன்?)

🟠♦️ஆரோக்கியமான உணவுகளும் கூட அளவுக்கு மிஞ்சினால் நஞ்சாக மாறிவிடும். ஆனால், சில சமயத்தில் உங்கள் உடல்நலனில் கோளாறு இருக்கும் போது ஆரோக்கியமான உணவுகள் சிலவற்றை நீங்கள் சிட்டிகை அளவு எடுத்துக் கொள்வது கூட அபாயமாக மாறலாம்.

🟠♦️மஞ்சள், பூண்டு, இஞ்சி போன்ற உணவுகளை நாம் அன்றாடம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று தான் மருத்துவர்கள் அறிவுரைகின்றனர். முந்தைய பதிவில் அதைத்தான் பார்த்தோம்.

🟠♦️என்னதான் ஆரோகியமான உணவுகளாக இருப்பினும் இவற்றை ஒருசில உடல்நல கோளாறு உள்ளவர்கள் தவிர்ப்பது தான் நல்லது இல்லையேல், அந்த உடல்நலக் கோளாறுகளின் வீரியம் அதிகரிக்கும் அபாயம் ஏற்படலாம்.

🟠♦️கர்ப்பிணி பெண்கள் :

கர்ப்பிணி பெண்கள் அல்லது தாய்பால் தரும் பெண்கள் மஞ்சளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதை தவிர்க்க வேண்டும். பெண்கள் மத்தியில் இது கருப்பையில் தாக்கம் ஏற்படுத்த கூடியது என்பதால் தவிர்க்க கூறுகின்றனர்.

🟠♦️அப்பா ஆசையில் இருக்கும் ஆண்கள்:

அப்பா ஆகவேண்டும் என்ற ஆசையில் இருக்கும் ஆண்களும் மஞ்சளை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டாம். ஏனெனில், இது டெஸ்டோஸ்டிரோன் சுரப்பியில் தாக்கத்தை உண்டாக்கும். இதனால் படுக்கையில் தயாராகுவதில் காலதாமதமோ தடையோ கூட ஏற்படலாம். மேலும் ஆண்களின் கருவளம் குறைய வாய்ப்புகள் உண்டு.

🟠♦️பித்தக்கற்கள்:

பித்தக்கற்கள் கோளாறு இருந்தால், மஞ்சளை உணவில் இருந்து அறவே நீக்கிவிடுங்கள். இது பித்தக்கற்கள் கோளாறை பெரிதாக்கும். ஆனால், பித்தக்கற்கள் கோளாறு இல்லை என்றால் மஞ்சளை சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஏனெனில், இது கல்லீரலின் நலனை மேலோங்க செய்யும்.

🟠♦️நிணநீர் நாளம் அடைப்பு (Biliary Tract Obstruction):

நிணநீர் நாளம் அடைப்பு கோளாறு உள்ள நபர்கள் மஞ்சளை கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும், அல்லது மிக குறைந்த அளவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர்.

🟠♦️சிறுநீரக கற்கள்:

சிறுநீரக கற்கள் கோளாறு உள்ளவர்கள் மஞ்சளை அதிகம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதால் சிறுநீரக கற்கள் வீரியம் அடையும் அபாயம் இருக்கிறது. எனவே, சிறுநீரக கோளாறு உள்ளவர்கள் தங்கள் உணவில் மஞ்சளின் அளவு 50 மி.கிராம்-க்கு அதிகமாக எடுத்துக் கொள்வதை தவிர்க்க வேண்டும்.

🟠♦️சர்க்கரை நோய் :

சர்க்கரை நோய் பாதிப்பு உள்ள நபர்கள் மஞ்சளை அதிகமாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள கூடாது. மஞ்சள் இரத்த சர்க்கரை அளவை அதிகரிக்கும் குணம் கொண்டுள்ளது. எனவே, உங்கள் உணவில் மஞ்சளை அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டாம்.

🟠♦️அறுவை சிகிச்சை:

நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை செய்துக் கொள்ள போகிறீர்கள் எனில், மூன்று வாரத்திற்கு முன்பே உணவில் மஞ்சளை சேர்த்துக் கொள்வதை தவிர்த்துவிடுங்கள். ஏனெனில் இரத்தத்தில் மஞ்சள் ஏற்படுத்தும் தாக்கம், அறுவை சிகிச்சையின் போது அதிக இரத்தம் வெளியேற காரணமாகிவிடும் என கூறப்படுகிறது.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 85

(தாவரங்களில் பூச்சிக்கொல்லிகள் - உணவில் விஷம்)

இரசாயன பூச்சிக்கொல்லிகள் மனிதனையும், மண்ணையும் பாதிப்பது எப்படி?

இரசாயன பூச்சிக்கொல்லிகளால் மனிதருக்கு ஏற்படும் நோய்கள் குறித்த அபாயத்தை விளக்கும் இந்த பதிவு, எந்தெந்த விதங்களிலெல்லாம் இரசாயன நஞ்சு நம்மை வந்தடைகிறது ?

பூச்சிக்கொல்லிகளை பூச்சிக்கு மட்டும் அடிப்பதில்லை பயிருக்கும் சேர்த்தே அடிக்கிறோம். கீரைகள், காய்கறிகள் போன்றவற்றில் பூச்சிக்கொல்லிகளின் அளவு அதிகம், பல வகைகளில் நம் உடலில் சேரும் இப்பூச்சிக்கொல்லி விஷம், மனித உடலை கொல்லக் கூடிய அளவில் இல்லை என்றாலும், இது மரணத்தை ஏற்படுத்தாமல் கொடிய நோய்களை ஏற்படுத்துகிறது. படிப்படியாக உடலில் சேர்ந்து உள் உறுப்புகளை பாதித்து நம்மை நிரந்தர நோயாளியாக்குகிறது.

எண்டோசல்பான் என்ற எமன்:

கேரளாவில் காசர்கோடு மற்றும் சில பகுதிகளில் 4696 ஹெக்டேரில் கேரள அரசாங்கத்துக்குச் சொந்தமான முந்திரித் தோப்புகளில் 1976 முதல் 2001 வரை ஹெலிகாப்ட்டர் மூலம் அடிக்கப்பட்ட எண்டோசல்பான் பூச்சி மருந்தினால் மனிதர்கள், விலங்குகள் என எந்த பாகுபாடுமின்றி பாதிப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

இந்த காலகட்டத்தில் பிறந்த குழந்தைகள் ஊனம், தலைபெரியதாக பிறத்தல், கருப்பை பிரச்சினைகள் என 22 சதவீத குழந்தைகள் நிரந்தர ஊனத்துடன் நடைபிணங்களாக உள்ளனர். பலர் கேன்சரால் பாதிப்புக்குள்ளாகி உள்ளனர். இதுவரை ஐநூறுக்கும் மேற்பட்டோர் இறந்துள்ளனர். 4000 க்கும் அதிகமானோர் பாதிப்புக்குள்ளாகியுள்ளனர்.

நரம்பு நஞ்சுகளும் அல்சைமர் நோயும்

60 வயதைக் கடந்தவர்களுக்கு ஏற்படும் அல்சைமர் என்ற மறதி நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கை தற்போது கூடியிருக்கிறது. இதற்குக் காரணம், பூச்சிகளின் நரம்பு மண்டலத்தை பாதித்து அதன் மூளையை குழப்பக்கூடிய வகையில் உருவாக்கப்பட்டுள்ள நரம்பு நஞ்சுகளின் பயன்பாடு அதிகரித்துள்ளதே ஆகும். இந்த நரம்பு நஞ்சுகள் பல்வேறு வகையில் நம் உடலில் கலக்கிறது.

ALL OUT போன்ற நரம்பு நஞ்சுகள் கொசுக்களை விரட்டுவதைவிட நமக்கு ஆஸ்துமாவை அதிகம் ஏற்படுத்துகின்றன. இத்தகைய கொசு விரட்டிகளின் பயன்பாடு சமீபத்தில் மிகவும் அதிகரித்துள்ளதால் சுவாச நோய்கள் அதிகரித்து, சுவாச நோய்களுக்கான மருந்துகளின் விற்பனையும் அதிகரித்துள்ளது.

மண்ணின் மீது பூச்சிக்கொல்லிகளின் விளைவு

மண்ணின் முக்கிய செயல், பொருட்களை மக்க வைத்தலாகும். மண்ணில் மக்கு அதிகம் இருக்கும்போதுதான் பயிருக்கு தேவையான சத்துக்கள் கிடைக்கிறது. மக்க வைக்கும் செயலை மண்ணில் உள்ள நுண் உயிர்கள் செய்கிறது. ஒரு கைப்பிடி மண்ணில் இரண்டரைக் கோடி (2,50,00000) நுண்ணுயிர்கள் உள்ளன. இந்த நுண்உயிர்களின் எண்ணிக்கையே மண்வளத்திற்கு ஆதாரமாக உள்ளது.

நல்ல வளமான மண்ணில் ஒரு சொட்டு மோனோ குரோட்டோபாஸ் ஒரு முறை விழுந்தால் 10,000 நுண் உயிரிகளை அழிக்கிறது. நாம் எத்தனை முறை மருந்தடிக்கிறோமோ அத்தனை முறை மண்ணில் உள்ள நுண்ணுயிர்கள் அழிக்கப்படுகிறது. முக்கியமாக களைக் கொல்லிகளை மண்ணிலேயே நேரடியாக அடிப்பது மண்ணில் உள்ள நுண் உயிர்கள் அழிவிற்கு முக்கியக் காரணமாக உள்ளது. இரசாயன விவசாயம் செய்யும் நிலங்களில் தொடர்ச்சியாக மருந்து தெளித்ததன் விளைவாக தற்போது நுண்ணுயிர்களின் எண்ணிக்கை மிகக்குறைந்து ஒரு கைப்பிடி மண்ணில் 2,50,000 நுண்ணுயிர்கள் மட்டுமே உள்ளன.

எஞ்சும் நஞ்சு மற்றும் தங்கும் நஞ்சு

பயிருக்கு பூச்சிமருந்துகளை அடித்தப்பின் பயிரால் எடுத்து கொள்ளப்பட்டு மீதி உள்ள நஞ்சு எஞ்சிய நஞ்சு எனப்படும். இந்த எஞ்சிய நஞ்சு மண்ணில் சென்று தங்குகிறது இது தங்கும் நஞ்சு எனப்படுகிறது. இந்த நஞ்சுக்கள் அனைத்தும் பலவகைகளில் உயிரினங்களை பாதிக்கிறது.

மருந்து தெளித்து ஐந்து வருடங்கள் வரை பூச்சிக்கொல்லிகள் அழிவதில்லை. அவை அப்படியே நிலத்தில் தங்கியுள்ளது. மூன்று வருடங்கள் கழித்துதான் பூச்சிக்கொல்லி சிறிது சிறிதாக சிதையத் தொடங்குகிறது. உதாரணமாக Monochrotophose அல்லது ஒரு பூச்சி மருந்தை பயிருக்குத் தெளிக்கும்போது அந்த நஞ்சு 50 சதவீதம் வரை வைக்கோலில் தங்குகிறது. வைக்கோலை சாப்பிடும் மாட்டின் ஈரலிலும், கொழுப்பிலும் படிகிறது, பின்னர் பாலிலும் அந்த நஞ்சு வெளியேறுகிறது, அந்தப் பாலையே நாம் பருகுகிறோம்.

சந்தைக்கு வரும் காய்கறிகளில் சிலவகை காய்கறிகளுக்கு அறுவடைக்கு முதல் நாள்தான் பூச்சி மருந்து தெளிக்கப்படுகிறது. இவ்வாறு பூச்சி மருந்து தெளிக்கப்பட்ட காய்கறிகளை சந்தைக்கு அனுப்புவதால், பூச்சி மருந்துகள் முழுமையாக அப்படியே காய்கறிகளில் உள்ளது. கீரை வகைகளுக்கும் இவ்வாறு செய்யப்படுகிறது. காலிஃப்ளவர் மற்றும் முட்டைகோஸ் போன்றவை பூச்சி மருந்துக் கரைசலில் அமிழ்த்தி எடுக்கப்படுகிறது. திராட்சையை பல்வேறு பூஞ்சன நோய்கள் தாக்குவதால், திராட்சை பூக்கள், பிஞ்சுகள் மற்றும் கொத்துக்கள் என எல்லா பருவத்திலும் மாலத்தியான், எண்டோசல்பான், மோனோகுரோட்டோபாஸ் சேர்த்து கலக்கப்பட்ட பூச்சிக்கொல்லிக் கரைசலில் அமிழ்த்தி எடுக்கப்படுகிறது.

ஆர்கானிக் மருந்துகளிலும் பூச்சிக்கொல்லிகள்

ஆர்கானிக் உரம் என்றும், உயிர் உரம் என்றும் கடைகளில் கிடைக்கும் மருந்துகள் எதுவும் இந்திய அரசின் தரக்கட்டுப்பாட்டுக்கு உட்படுவதில்லை. ஏனெனில் அவை பதிவு செய்யப்படாத மருந்துப் பொருட்கள். எனவே அவற்றை பரிசோதிப்பதற்கான செயல்முறைகள் இன்னும் உருவாக்கப்படவில்லை. இந்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்தி உயிர் உரங்கள் என்ற பெயரில் இரசாயனங்கள் சேர்க்கப்படுகின்றன.

அதிகமாக பூச்சிமருந்து தெளிக்கப்படும் காய்கறி எது தெரியுமா?

ஒவ்வொருவரும் வளர்வதற்கு உந்துசக்தி தேவை செடிகளுக்கு உந்துசக்தியாக இருக்கும் பூச்சிக்கொல்லி மருந்துகளால் நம்முடைய உடல்நலத்திற்கு மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடியது.

உணவுகளைப்பற்றிய விழிப்புணர்வு நமக்கு வந்தால் மட்டும் போதாது, அதனை தயாரிப்பவர்களுக்கும் இருக்க வேண்டும். இயற்கையாக கிடைக்கும் பொருட்கள் தான் ஆரோக்கியமானது என்று நினைத்திருப்போம். ஆனால் அது நிஜமா? காய்கறி மற்றும் பழங்களில் எவ்வளவு பூச்சி மருந்துகள் இருக்கிறது தெரியுமா?

2004 ஆம் ஆண்டிலிருந்து அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த விவாயத்துறை, உணவு மற்றும் பாதுகாப்பு துறையை சேர்ந்த அமைப்புகள் காய்கறி மற்றும் பழங்களில் எவ்வளவு பூச்சிமருந்து கலந்திருக்கிறது ஒவ்வொரு காய் மற்றும் பழத்திற்கு எவ்வளவு பூச்சி மருந்து தேவைப்படுகிறது என்ற ஆராய்ச்சியை மேற்கொண்டு முடிவுகளை வெளியிட்டு வருகிறார்கள்.

ஸ்ட்ராபெர்ரி :

ஸ்ட்ராபெர்ரி பழங்களை விளைவிக்க அதிகப்படியான பூச்சி மருந்து தேவைப்படும். ஆய்வுக்காக கொண்டுவரப்பட்ட ஸ்ட்ராபெர்ரி பழங்களில் 29 சதவீத ஸ்ட்ராபெர்ரிகளில் பத்துக்கும் மேற்பட்ட பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகள் கலந்திருந்ததாம்.

கீரை :

ஆய்வுக்கு எடுத்து வரப்பட்ட நான்கில் மூன்று பங்கு கீரைகளில் நியுரோடாக்ஸிக் பக் என்ற பூச்சி மருந்து கலந்திருக்கிறது. இது ஐரோப்பாவில் தடை செய்யப்பட்ட பூச்சி மருந்தாகும். கீரைகளில் அடிக்கடி பூச்சி தாக்குதல் ஏற்படும் அதனை தவிர்க்க அதிகப்படியான பூச்சி மருந்துகளை இதற்கு பயன்படுத்துகிறார்கள்.
ஆப்பிள் :
இந்தியர்களை பொருத்தவரை பழங்களிலேயே மிகவும் சத்தானது ஆப்பிள் பழம் தான். நமக்கு நன்மைபயக்கும் பழங்களில் வாழும் நுண்ணுயிர்களையும் சேர்த்தே அழித்திடுகிறது. இதனால் பழங்களிலிருந்து கிடைக்கும் சத்துக்கள் குறைந்து விடுகிறது.
திராட்சை :
ஆய்வுக்கு எடுத்துக் கொண்ட பழங்களில் திராட்சையில் ஒப்பீட்டளவில் பூச்சிமருந்து குறைவாக இருக்கிறது. வளரும் நேரங்களை விட பதப்படுத்துவதற்காகவே திராட்சைகளில் அதிகப்படியான பூச்சி மருந்துகளை கலக்குகிறார்கள்.
தக்காளி :
சமையலில் கண்டிப்பாக சேர்க்கும் விஷயங்களில் தக்காளியும் ஒன்று. இதிலும் அதிகப்படியான பூச்சி மருந்து கலந்திருப்பதை கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். தக்காளியின் விளைச்சலுக்குத்தான் பூச்சி மருந்தை பயன்படுத்துகிறோம் என்று சொன்னாலும் மருத்துவர்கள் எச்சரிக்கிறார்கள்.
உருளைக்கிழங்கு :
பலருக்கும் மிகப்பிடித்தமான காய்கறிகளில் ஒன்று.அதிகமான பூச்சி மருந்து தெளிக்கப்படும் காய்களின் டாப் 12வது இடத்தில் இருக்கிறது. ஏற்கனவே டயட்டில் இருப்பவர்கள் உருளைக்கிழங்கு சாப்பிடக்கூடாது என்று சொல்லிவிட்டார்கள் இப்போது இதுவுமா?

♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦

கைபர் வெற்றி கொள்ளப்பட்டபோது நபி(ஸல்) அவர்களுக்கு யூதப் பெண்ணொருத்தி நபிகளாருக்கு விருந்தளிக்க விரும்புவதாக அழைப்பு விடுத்திருந்தார்.
அழைப்பை ஏற்றார்கள் நபிகளார். அந்த யூதப் பெண்மணி விஷம் தோய்க்கப்பட்ட ஓர் ஆட்டை அன்பளிப்பாகக் கொண்டு வந்தாள். நபி(ஸல்) அவர்கள் மற்றும் அவர்களது தோழர்கள் சாப்பிட அமர்ந்தனர். நபிகளாருக்கு ஆட்டின் எந்தப் பகுதி பிடிக்குமென்று அறிந்து தெரிந்து கொண்டு அந்தப் பாகத்தில் அதீத விஷத்தைத் தடவியிருந்தார் அந்தப் பெண். அன்போடு பரிசளிக்கப்பட்ட ஆட்டிலிருந்து நபி(ஸல்) சிறிது உண்டார்கள். இறைச்சியை வாயில் போட்டு சுவைக்கும் முன்பே அதில் விஷம் இருப்பதை அறிந்து கொண்ட நபி(ஸல்) அவர்கள் தோழர்களை நோக்கி "இதைச் சாப்பிடாதீர்கள், இதில் விஷம் தடவப்பட்டுள்ளது" என்று தடுத்து விட்டு 'இங்கேயுள்ள யூதர்களை ஒன்று திரட்டி என்னிடம் கொண்டு வாருங்கள்' என்றார்கள்.
ஒன்று திரட்டி கொண்டு வரப்பட்ட யூதர்களை நோக்கி நபி(ஸல்), 'இந்த ஆட்டில் நீங்கள் விஷம் கலந்திருக்கிறீர்களா?' என்று கேட்டார்கள். அப்போது கூட்டத்திலிருந்த அந்த யூதப் பெண்மணி தைரியமாக, 'ஆம் கலந்திருக்கிறோம்' என்று பதில் சொன்னார். நபி(ஸல்) அவர்கள், 'ஏன் இப்படிச் செய்தீர்கள்?' என்று கேட்டார்கள். அதற்கு அவர், 'நீங்கள் பொய்யராக இருந்து விஷத்தின் மூலம் இறந்தால் நாங்கள் மகிழ்ச்சியடைவோம். நீங்கள் இறைத் தூதராக இருந்தால் உங்களுக்கு அந்த விஷமானது தீங்கு செய்யாது' என்று பதிலளித்தார்கள்.
நபி(ஸல்) அவர்களின் தோழர்கள் கொந்தளித்தனர். 'அவளைக் கொன்று விடுவோமா?' என்று நபி(ஸல்) அவர்களிடம் கேட்கப்பட்டது. நபிகளாரோ, 'வேண்டாம்' என்று கூறிவிட்டார்கள்.
நபி (ஸல்) அவர்களுடன் விருந்தில் இருந்த பிஷ்ர் இப்னு பரா (ரலி) என்ற தோழர் அந்த விஷம் கலந்த ஆட்டிலிருந்து ஒரு துண்டை முழுமையாகச் சாப்பிட்டதால் மரணித்து விட்டார். மரணித்துவிட்டதால் அப்பெண்மணிக்குத் தண்டனை தந்தே ஆக வேண்டுமென்று தோழர்கள் வலியுறுத்தினர்.
நபிகளாரால் மன்னிக்கப்பட்டவர், அவள் தந்த விஷத்தால் பிஷ்ர் (ரலி) இறந்துவிட்டதால் அவளுக்குத் தண்டனைத் தரப்பட்டது என்று சில அறிஞர்களின் வரலாறு குறிப்பில் உள்ளது.
நபிகளாருக்கு கொடுக்கப்பட்ட உணவில் விஷம் தெரியாமல் கொடுக்கப்பட்டது.ஆனால் இன்றோ உணவில் விஷம் தெரிந்தே கொடுக்கப்படுகிறது .

உணவு சாம்ராஜ்யம் 86
(இஞ்சி)

وَيُسْقَوْنَ فِيْهَا كَاْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيْلًا

மேலும் அ(ச்சுவர்க்கத்)தில் ஸன்ஜபீல் (என்னும் இஞ்சி) கலந்த ஒரு கிண்ண(த்தில் பான)ம் புகட்டப்படுவார்கள்.(குர்ஆன் : 76:17)

சொர்க்கவாசிகளுக்கு வழங்கப்படும் 3 பானங்கள்
1. கற்பூர பானம் (76;5) 2. இஞ்சி பானம் (76:17) 3. ஸல்ஸபீல் (76:18)"
குர்ஆன் இஞ்சியை சொர்க்கத்தின் பானங்களில் ஒன்றாகக் குறிப்பிடுகிறது. நவீன பெயர், "இஞ்சி", அரபு மூல வார்த்தையான "ஜிந்த்ஷெபில்" என்பதிலிருந்து வந்தது, மேலும் பல நூற்றாண்டுகள் கடந்து செல்லும்போது, இஞ்சி வழங்கும் அற்புதமான மற்றும் அற்புதமான குணப்படுத்தும் பண்புகளை நாம் கண்டுபிடித்துள்ளோம்.
இஞ்சி சாப்பிடுவது ஒரு சுன்னா :-
நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்களின் காலத்தில், பைசாண்டிய பேரரசர் ஒரு ஜாடி ஊறுகாய் இஞ்சியை நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்களுக்கு பரிசாக அனுப்பினார். நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் அதிலிருந்து சாப்பிட்டு, தனது தோழர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு துண்டைக் கொடுத்தார்கள். இஞ்சியின் பல ஆரோக்கிய நன்மைகள் இப்னு கய்யிம் எல்-ஜவ்சியாவின் "தி ப்ரொபடிக் மெடிசின்" புத்தகத்திலும் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன .
பதின்மூன்றாம் நூற்றாண்டின் குர்ஆன் விளக்கவுரை (தஃப்சீர் மஜாரி) அரேபியர்கள் இஞ்சியை மிகவும் விரும்பினர் என்றும், அவர்கள் அதை மருந்தாகவும் பானமாகவும் பயன்படுத்தினர் என்றும் கூறுகிறது.
பண்டைய காலங்களிலிருந்து இந்தியாவில் இஞ்சி பயிரிடப்பட்டு பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது, அங்கு மருத்துவர்கள் இஞ்சியை ஒரு முக்கியமான மருந்தாகக் கருதினர். அந்தக் காலத்தைச் சேர்ந்தவர்களால் இஞ்சிக்கு "சிறந்த மருந்து" மற்றும் "பனேசியா" போன்ற பெயர்கள் வழங்கப்பட்டன, அதாவது அனைத்து சிரமங்கள் அல்லது நோய்களுக்கும் தீர்வு.
"அல்லாஹ் நோயையும் மருந்தையும் இறக்கி வைத்தான், மேலும் ஒவ்வொரு நோய்க்கும் ஒரு மருந்தை அவன் நியமித்துள்ளான், எனவே மருத்துவ ரீதியாக உங்களை நீங்களே சிகிச்சை செய்து கொள்ளுங்கள், ஆனால் சட்டவிரோதமான எதையும் பயன்படுத்த வேண்டாம்." (அபு தாவூத்)
சுக்குக்கு மிஞ்சிய வைத்தியமும் இல்லை என்று சொல்வார்கள்! இஞ்சி காய்ந்தால் சுக்கு ஆகும். இது பல மருத்துவப் பயன்களைக் கொண்டிருக்கிறது. இதன் பயன்களைப் பற்றி கீழே காண்போம்.
சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி என்பது திரிகடுகம் எனும் கூட்டு மருந்தாகும். சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி என்னும் மூலிகைகள் உடலுக்கு நன்மை தரக்கூடியதாக இருக்கிறது
இஞ்சி மஞ்சள் போலவே இருக்கும் ஒரு விவசாய பயிராகும். வேரில் மஞ்சள் போலவே இருக்கும். இது பல நோய்களுக்கு அருமருந்தாக உள்ளது.
ஜலதோஷம் நோய்க்காரணியான வைரஸைத் தாக்கி அழிக்கிறது; தலைவலியைப் போக்குகிறது இரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்க உதவுகிறது;
கொழுப்புச்சத்தைக் குறைக்கிறது மத்திய நரம்பு மண்டலத்தைத் தூண்டி இருதய, சுவாசத் தசைகள் சீராக இயங்க உதவுகிறது.
மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதைத் தடுக்கிறது. செரித்தலைச் சீராக்கி வயிற்றுவலி ஏற்படுவதைத் தடுக்கிறது.
மகளீரின் கருப்பை வலிக்கும், மாதவிலக்கு நேரங்களில் அடிவயிற்றில் உண்டாகும் வலிகளுக்கும் நன்மருந்தாக உள்ளது.
தோலில் உண்டாகும் உலர்சருமம், காயங்கள், சிரங்குகள் போன்றவற்றிக்கும் இது நல்ல மருந்தாகும்.
இஞ்சியானது பசியைத் தூண்டுவதுடன், தேவையற்ற கழிவுகளை வெளிக்கொணர பேருதவி புரிகிறது.
உடலின் ஜீரண உறுப்புகள், சிறுகுடல், பெருங்குடல் உள்ளிட்டவை இஞ்சி சாறு மூலம் சுத்தப்படுத்தப்படுகிறது.
பெரும்பாலான நோய்களுக்கு காரணமாக இருக்கும் மலச்சிக்கலை அறவே அகற்றி உடலுக்கு புத்துணர்ச்சியை தருகிறது.
பொதுவாக அசைவ உணவு வகைகளை சமைக்கும்போது, வெள்ளைப்பூண்டும், இஞ்சியும் அதிக அளவில் சேர்த்து சமைப்பார்கள். இஞ்சியின் மருத்துவக் குணங்களில் முக்கியமான ஒன்று உடலின் செரித்தலை துரிதப்படுத்துதல் ஆகும்.
இஞ்சி சாறை பாலில் கலந்து சாப்பிட வயிறு நோய்கள் தீரும். உடம்பு இளைக்கும். இஞ்சியை நன்றாக சுட்டு, அதை நசுக்கி உடம்பில் தேய்க்க பித்த, கப நோய்கள் தீரும்.
இஞ்சி சாறில், வெல்லம் கலந்து சாப்பிட வாதக் கோளாறு நீங்கி பலம் ஏற்படும். ஆக மூன்று தோஷத்தையும் நீக்கும் ஆற்றல் இஞ்சிக்கு உண்டு. காலையில் இஞ்சி சாறில், உப்பு கலந்து மூன்று நாட்கள் சாப்பிட பித்த தலைச்சுற்று, மலச்சிக்கல் தீரும்.
இஞ்சி சாறோடு, தேன் கலந்து சூடாக்கி காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு கரண்டி வீதம் சாப்பிட்டு வெந்நீர் குடித்துவர தொப்பை எனும் பெருவயிறு கரைந்து விடும்.
இஞ்சி சாறில், தேன் கலந்து தினசரி காலை ஒரு கரண்டி சாப்பிட்டு வர நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கூடும். உற்சாகம் ஏற்படும். இளமை பெருகும்.
இஞ்சி சாறுடன், வெங்காய சாறு கலந்து ஒரு வாரம், காலையில் ஒரு கரண்டி வீதம் குடித்துவர நீரிழிவு குறையும்.

இதய நோயாளிகளுக்காக இந்திய மருத்துவக் கழகம் சமீபத்தில் ஒரு ஆய்வுச் செய்தியை வெளியிட்டுள்ளது. ஒவ்வொருநாளும் உணவில் ஐந்து கிராம் இஞ்சியைச் சேர்த்துக் கொள்வது, இதய நோயாளிகளுக்கு மாரடைப்பை வராமல் காக்கும் என்கிறது அந்தச் செய்தி.
பொதுவாக நாம் அரிசியையே பிரதான உணவாகத் தினமும் உண்டு வருகிறோம். இப்படிப் பல ஆண்டு காலம் அரிசியை தினசரி உணவாகக் கொள்பவர்களுக்கு, 'பைப்ரினோலிடிக்' செயற்பாடு குன்றி, ரத்தக் குழாய் அடைப்பைக் கரைக்கும் நடவடிக்கையில் சுணக்கம் ஏற்படுவதாகவும், இதனை இஞ்சி சரி செய்வதாகவும் இந்த ஆய்வுச் செய்தி தெரிவிக்கிறது.
இஞ்சியானது இதய ரத்தக்குழாய்கள் எதிலும் அடைப்பு உண்டாகாமல் தடுத்தும், மேலும் உண்டாவதைக் கரைத்தும் உதவுவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.
இஞ்சியையும், சுக்கையும் உபயோகிக்கும் போது, அதன் தோலை நீக்குவது மிக முக்கியமானது. இல்லை எனில் மாறாக வயற்றுக் கடுப்பு முதலியவை ஏற்படும்.
இஞ்சியை சுத்தம் செய்யும்போது அதன் மேல் தோலை நன்றாக நீக்க வேண்டும் அதன் மேல் தோல் நஞ்சாகும். அதே போல் சுக்கை சுத்தம் செய்யும்போது அதன் மேல் சுண்ணாம்பை தடவி காயவைத்து பின் அதை நெருப்பில் சுட்டு பின் அதன் தோலை நன்கு சீவி எடுக்கவேண்டும். இது மிக முக்கியமானது; சுத்தம் செய்யாமல் உபயோகிக்க வேண்டாம்.
இஞ்சியை சுத்தம் செய்து மேல்தோலை நீக்கிவிட்டு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி 150 கிராம் எடுத்து, அத்துடன் சுத்தமான தேனையும் அதே அளவிற்கு சேர்த்து நான்கு நாள் கழித்து தினமும் ஒன்றிரண்டு துண்டுகளாக ஒரு மண்டலத்திற்கு சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் ஆரோக்கியம் அடைந்து, பித்தம் முழுவதுமாக நீக்கப்பட்டு விடும். ஆயுள் அதிகரிப்பதுடன் முகப்பொலிவும், அழகும் கூடும்.
மலபார் இஞ்சி முறபா பெயர் பெற்றது. இஞ்சியைப் பக்குவம் செய்து சர்க்கரைப் பாகுடன் பதப்படுத்தித் தயாரிப்பது. இது நாட்டு மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கும். இதனால் வயிற்று உப்புசம், புளியேப்பம், வாந்தி, குடல் கோளாறு, கப நோயால் மார்பில் சளி சேர்ந்து இரைப்பு நோய் தொல்லை வரும்போது மிக்க பயன் தரும். இஞ்சி முறபா தின்பதற்கும் ருசியாக இருக்கும்.
தினம் ஒரு துண்டு இஞ்சியை அரைத்து ஒரு டம்ளர் மோரில் கரைத்துக் குடித்தால் இடுப்புப் பகுதியில் கொழுப்பு சேராமல் பார்த்துக்கொள்ளும் சேர்த்த கொழுப்பையும் கரைக்கும்.
எந்த பானம் குடித்தாலும், அதில் ஒரு கரண்டி இஞ்சி சாறை கலந்து குடியுங்கள். 40 வயதுக்கு பின் மூச்சை பிடித்துக்கொண்டு அவஸ்தைப்பட வேண்டாம்.
ர.ரா- 9360 18 1033
(இஞ்சி டீ அதிகமாய் எடுத்துக் கொள்வது உடலுக்கு நல்லதல்ல, ஏன்? அடுத்தப் பதிவு இன்ஷா அல்லாஹ்)

உணவு சாம்ராஜ்யம் 87
(இஞ்சி டீ)

இன்றைய காலக்கட்டங்களில் இஞ்சி டீ குடிப்பது ட்ரெண்டாகி விட்டது. இஞ்சி சேர்க்காமல் தேநீர் தயாரிப்பது பெரும்பாலான வீடுகளில் குறைவு. இஞ்சி உடலுக்கு நல்லதுதான்.ஆனால் அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் நஞ்சு என்பது போல இதுவும் தீமையை தரும்.
இஞ்சியின் குணங்கள் என்ன?
இஞ்சி வயிற்றிலுள்ள அமிலத் தன்மையை சமன்படுத்தும். வயிறு மற்றும் ஜீரண சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளை குணப்படுத்தும்.
வலி நிவாரணியாக செயல்படுகிறது. புற்று நோய் உள்ளவர்களுக்கு கீமோ தெரபி தரும் போது, இஞ்சி டீ மிகவும் பலம் தந்து, வலியை குறைக்கச் செய்கிறது. அந்த சிகிச்சையின்போது வரும் குமட்டலை நிறுத்துகிறது.
முக்கியமாக ஜலதோஷம் இருமலை குணப்படுத்தும் ஆற்றல் கொண்டுள்ளது. வாந்தி, குமட்டலுக்கும் மருந்தாக இஞ்சி பயன்படுகிறது.
இஞ்சியில் உள்ள ஜிஞ்ஜெரால் என்ற பொருள் ரத்தத்தில் கலந்திருக்கும் நச்சுக்களை வெளியேற்றும் ஆற்றல் கொண்டது.
பக்கவிளைவுகள் :
இஞ்சி உடலுக்கு நல்லதுதான். அதே சமயம் தினமும் அளவுக்கு அதிகமாக அதனை சேர்த்துக் கொள்ளும்போது பக்க விளைவுகளையும் தரும் என்பது தெரியுமா?

ஒரு நாளைக்கு இஞ்சி 4 கி அளவிற்கும் அதிகமாய் சாப்பிடக் கூடாது. இது பைல் உற்பத்தியை அதிகரிக்கச் செய்துவிடும்.
அதிகமாய் இஞ்சியை சாப்பிடும்போது, அமிலத்தன்மையை அதிகரிக்கச் செய்துவிடும். நெஞ்செரிச்சல், வயிற்று வலி ஆகியவைகளை எற்படுத்திவிடும்.
உங்கள் உடல் சென்சிடிவானது என்றால், இஞ்சியும் அலர்ஜியை ஏற்படுத்தக் கூடியதுதான். அதிகமாய் இஞ்சி டீ குடித்தால், நாக்கில் அரிப்பு, எரிச்சல், வாய்ப்புண், வயிறு எரிச்சல் ஆகியவை ஏற்படும்.
இஞ்சி டீ ரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கும். குறைவான ரத்த அழுத்தம் இருப்பவர்கள் இஞ்சி டீ குடிப்பது உகந்தது அல்ல.
இஞ்சியில் சாலிசிலேட் என்ற பொருள் உள்ளது. அவை ரத்தத்தின் அடர்த்தியை குறைக்கச் செய்யும். ரத்தப் போக்கு சம்பந்தப்பட்ட வியாதி உள்ளவர்கள் இஞ்சி டீயினை தவிர்க்கவேண்டும்.
யாரெல்லாம் சாப்பிடக் கூடாது :
வயிற்றில் அல்சர் உள்ளவரகள், சிறுகுடல் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், ஆகியோர் இஞ்சி டீயை எடுத்துக் கொண்டால், அவற்றின் நிலைமை மேலும் பாதிப்பிற்குள்ளாகும்.
கர்ப்பிணிகளும் இஞ்சி டீயை எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. இவை கர்ப்பப்பையை இறுகச் செய்யும். அதேபோல் மிக பலமீனமான கர்ப்பிணிகளும் இஞ்சியை அதிகம் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. இது உதிரப்போக்கிற்கு காரணமாகிவிடும். அறுவை சிகிச்சை ஆனவர்களும் இஞ்சி டீயை எடுத்துக் கொள்வது நல்லதல்ல.
நீங்கள் ஏதேனும் வியாதிக்கு மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்வரகளேயானால், இஞ்சி டீயை மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. இவை மருந்துக்களுடன் வினைபுரிந்து பின்விளைவுகளை தரலாம்.

உணவு சாம் ராஜ்யம் 88
(ஃபில்டர் காபி என்னும் வடிகட்டிய காபி)

உங்கள் டிம் ஹார்டன்ஸ் கப் காபி எங்கிருந்து வந்தது என்று எப்போதாவது யோசித்திருக்கிறீர்களா?
பதினைந்தாம் நூற்றாண்டின் நடுப்பகுதியில் ஏமனில் காபி குடிப்பது தொடங்கியது என்றும், 16 ஆம் நூற்றாண்டில், அது பெர்சியா, எகிப்து, சிரியா மற்றும் துருக்கியில் அறியப்பட்டது என்றும் வரலாற்றாசிரியர்கள் ஒப்புக்கொள்கிறார்கள். காபி அரபுப் பெயரான கஹ்வா என்று அழைக்கப்பட்ட காலத்தில் , இந்த பானத்தை முதன்முதலில் காய்ச்சிய சூஃபி ஞானிகளால் இது பருகப்பட்டது.
இன்று, காபி உலகில் இரண்டாவது அதிகமாக வர்த்தகம் செய்யப்படும் பொருளாகும், பெட்ரோலியத்திற்கு அடுத்தபடியாக இரண்டாவது இடத்தில் உள்ளது.
சிதம்பரம, குடந்தை, தஞ்சை மண்ணைச் சேர்ந்த சோழ நாட்டவர்களிடம் காபியைப் பற்றி கேட்டால்,ஒரு சுலோகம் சொல்கிறார்கள்
" காஃபியாம் தர்சனம் புண்யாம் பர்சனம் பாவநாசனம்
சும்பனம் சர்வதீர்த்தானாம் ஜீரணம் மோக்ஷசாதனம் "
இதன் பொருள்: காபியைப் பார்ப்பது புண்ணியம். தொடுவது பாவம் போக்கும். உறிஞ்சிக் குடிப்பது தீர்த்தயாத்திரையின் பலன் தரும். சீரணமாகி வயிற்றுக்குள் கலப்பது மோட்சத்தையே தரும்.
(நூல் : காஃபியோபாக்யானம்) - என்கிறார்கள்
காபிக்கு ஈடு உண்டா சார்?
ஃபில்டரில் ஒரு 40/50 கிராம் அளவு காபி தூளைப் போடுங்கள். கை விரல்களால் மென்மையாக அமுக்கிவிடுங்கள். அதன்மேல் பில்டரின் ப்ளெட்ஜரை வைத்து (நல்ல மணமுள்ள காபி தூள் முக்கியம்.) தண்ணீரை 70 சதம் அளவுக்கு கொதிக்கவிட்டு, கரண்டியால் மெதுவாக வெந்நீரை ஊற்றுங்கள். ஐந்து,பத்து நிமிடத்துக்குள் டிகாக்ஷன் இறங்கிவிடும்.
நல்ல திக்கான தண்ணீர் கலக்காத அல்லது வெறும் 10% 15% தண்ணீர் மட்டுமே கலந்த பாலை அளவான தீயில் அடுப்பில் வைத்து, பொங்குமுன் இறக்குங்கள்
' டபரா 'வில் தேவையான டிகாக்ஷனை விட்டு பாலைக் கரண்டியால் மொண்டு டம்ப்ளரில் விட்டு, அப்படியே டபரா டிகாக்ஷனில் ஊற்றிக் கலந்து தேவையான சர்க்கரையைக் கலந்து இலேசாக ஆற்றி சிறிது சிறிதாக ஆவிப்பறக்க உறிஞ்சிக் குடியுங்கள். அதற்கு ஈடானது எதுவுமில்லை.
காபி உற்சாகம் தரும். மனமும் உடம்பும் தெளிவுபெறும். மலச்சிக்கல் பெரும்பாலும் வராது. காபி மட்டுமே போதும். நான் வாழ்ந்து விடுவேன் அது ஜீவாம்ருதம் என்கிறார்கள் சோழநாட்டவர்கள் .

காபியை அவர்கள் என்னமோ தேவாமிர்தமாக கொண்டாடுகிறார்கள்

- நன்மைகள் :-
- காபி புரோஸ்டேட் புற்றுநோயின் அபாயத்தை குறைக்க முடியும்.
- நீரிழிவு நோயைக் குறைக்க காபி உதவக்கூடும்.
- காபி சோர்வாக இருக்கும் கண்களுக்கு புத்துணர்ச்சி தரும்.
- மது அருந்துவதால் ஏற்படும் கல்லீரல் பாதிப்பை காபி சரிசெய்ய உதவும்.
- காபி பார்கின்சன் நோய்க்கான ஆபத்தை குறைக்க உதவும்.
- காபி நீண்ட காலம் வாழ உதவும்.
- அதிக கலோரிகளை எரிக்க காபி உங்களுக்கு உதவக்கூடும்.
- இதய நோய்க்கான அபாயத்தைக் குறைக்க காபி உதவக்கூடும்.
- காபி பெருங்குடல் புற்றுநோயின் அபாயத்தைக் குறைக்கும்.
- காபி உங்கள் வளர்சிதை மாற்றத்தை விரைவுபடுத்துகிறது.
- உங்கள் பசியை அடக்க காபி உதவக்கூடும்.
- காபி உங்கள் மூளையை வலுவாக வைத்திருக்க உதவும்.
- தீமைகள் :-
- காபி நுகர்வு இரத்த அழுத்தத்தை உயர்த்தக்கூடும்.
- உறங்கும் நேரத்தில் காபி குடித்தால் தூக்கமின்மையை உண்டாக்கும்.
- ஒரு நாளைக்கு 4 கப் காபிக்கு மேல் குடிப்பது ஆயுள் காலத்தை குறைக்கும்
- இளைஞர்களிடையே மாரடைப்பு அதிகரிக்கும் அபாயம்.
- காபி அஜீரணத்தை ஏற்படுத்தும்.
- காபி தலைவலியை ஏற்படுத்தும்.

உணவு சாம் ராஜ்யம் 89

(லஸ்ஸி)

லஸ்ஸி ஒரு புத்துணர்ச்சியூட்டும் பானமாகும், இது ஒவ்வொரு பருவத்திலும் பலரால் விரும்பப்படுகிறது.
புரோபயாடிக் நிறைந்த பானமாகும்
லஸ்ஸியில் இயற்கையான குளிர்ச்சி குணங்கள் உள்ளன, இது கோடை வெப்பத்தில் நீரேற்றம் செய்கிறது.
குளிர்ச்சியாக உட்கொள்ளும் போது, அது உங்களை புத்துணர்ச்சியுடனும், புத்துணர்ச்சியுடனும் உணர வைக்கும்.
'இது வெப்பத்திலிருந்து உடனடி நிவாரணம் அளிக்கிறது, உடல் வெப்பநிலையைக் குறைக்கிறது மற்றும் உங்கள் செரிமான மண்டலத்தை ஆற்ற உதவுகிறது
லஸ்ஸியின் முக்கிய மூலப்பொருளான தயிரில் புரோபயாடிக்குகள் உள்ளன - குடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்கும் நேரடி பாக்டீரியா. புரோபயாடிக்குகள் குடல் தாவரங்களின் ஆரோக்கியமான சமநிலையை பராமரிக்க அறியப்படுகிறது. எனவே, நீங்கள் தொடர்ந்து லஸ்ஸியை உட்கொள்ளும்போது, அது வழக்கமான குடல் இயக்கத்தை ஊக்குவிக்க உதவுகிறது, வீக்கம் மற்றும் மலச்சிக்கல் அபாயத்தை குறைக்கிறது.
தயிரில் கொழுப்புச் சத்து இருப்பதால், அது இதய ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் என்று மக்கள் நம்புகிறார்கள். இருப்பினும், லஸ்ஸி தயாரிக்க குறைந்த கொழுப்புள்ள தயிரைப் பயன்படுத்தினால், அது உண்மையில் உங்கள் இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்
தயிரில் உள்ள பொட்டாசியம் உள்ளடக்கம் சோடியத்தின் விளைவுகளை எதிர்த்து இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. மேலும், வைட்டமின் பி 12 இதில் உள்ளது, இது ஹோமோசைஸ்டீனின் இரத்த அளவைக் குறைக்க அவசியம், இது மாரடைப்பு அல்லது பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.
குறைந்த கொழுப்புள்ள தயிரைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் லஸ்ஸி, இந்த அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்களை வழங்குகிறது மற்றும் மனநிறைவை அதிகரிக்க உதவுகிறது, நீண்ட காலத்திற்கு உங்களை முழுதாக வைத்திருக்கும். இது ஒட்டுமொத்த கலோரி உட்கொள்ளலைக் குறைக்கலாம், இது எடையைக் குறைக்க உதவும்.

புதிதாக தயார் செய்யப்பட்டுள்ள தயிரில் சர்க்கரை, பழங்கள், மசாலாப் பொருட்கள் மற்றும் உப்பு ஆகியவற்றைக் கலந்து விதவிதமாக லஸ்ஸி வகைகள் கிடைக்கின்றன. இந்த சுவையான இனிப்பு பானம் வட இந்திய உணவு வகைகளில் ஒரு முக்கிய அங்கமாக இருந்து வருகிறது
கோடை காலத்தில் நட்ஸ் அல்லது குங்குமப்பூ போட்டு குளுகுளுவென லஸ்லி குடிப்பது யாருக்குத் தான் பிடிக்காது. புதிதாக தயார் செய்யப்பட்டுள்ள தயிரில் சர்க்கரை, பழங்கள், மசாலாப் பொருட்கள் மற்றும் உப்பு ஆகியவற்றைக் கலந்து விதவிதமாக லஸ்ஸி வகைகள் கிடைக்கின்றன.
இந்த சுவையான இனிப்பு பானம் வட இந்திய உணவு வகைகளில் ஒரு முக்கிய அங்கமாக இருந்து வருகிறது, குறிப்பாக வெப்பமான கோடை காலங்களில் பலரையும் இது கவர்ந்திழுக்கிறது. ஆனால் ஆசை ஆசையாக நீங்கள் சாப்பிடும் லஸ்ஸியில் உங்களுக்கே தெரியாமல் பல தீமைகள் மறைத்திருக்கிறது என்பது தெரியுமா?. லஸ்ஸியின் சில பக்க விளைவுகள் பற்றி நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது இங்கே விரிவாக கொடுத்துள்ளோம்.
1. அதிக சர்க்கரை:
அதிக சர்க்கரை மற்றும் முழு கொழுப்பு சத்துள்ள பாலைக் கொண்டு லஸ்ஸி தயாரிக்கப்படுகிறது. இதை பருகுவதால் உடலில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு உடனடியாக அதிகரிக்கும், எனவே நீரழிவு நோயாளிகள் இதனை எடுத்துக்கொள்வது நல்லது அல்ல.
2. அதிக சோடியம்:
மசாலா லஸ்ஸி குடிப்பது சிறுநீரக பிரச்சனைகளை மோசமாக்கும், இதில் பயன்படுத்தப்படும் மசாலா மற்றும் உப்புகளில் அதிகப்படியான சோடியம் இருப்பதால் உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கிறது. இந்த பானத்தில் உள்ள அதிகப்படியான மசாலாப் பொருட்கள் சிறுநீரக பிரச்சினைகள் ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கலாம் மற்றும் உடலில் இரத்த அழுத்த அளவுகளிலும் சிக்கலை உருவாக்கலாம்.
3. உடல் எடை அதிகரிக்கும்:
கோடை காலத்தில் உடலை குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்கும் இந்த பானத்தை எந்த அளவுக்கு விரும்பி பருகுகிறோமோ, அவ்வளவு அளவிற்கு அதில் உள்ள கொழுப்புள்ள பால், சர்க்கரை, உப்பு மற்றும் மசாலாப் பொருட்களின் பயன்பாடு உடலுக்கு அதிக கலோரிகளை கொடுக்கிறது. குறிப்பாக படுக்கைக்கு செல்வதற்கு முன்பு அதிக லஸ்ஸியை உட்கொண்டால் உங்கள் எடையை கடுமையாக அதிகரிக்கும்.

உணவு சாம் ராஜ்யம் 90
(பாஸ்ட் புட்)

உணவு பட்டியலை பார்த்தாலே நாவில் எச்சில் சுரந்து விடுகிறது. எக் காளான், வெஜ் பிரைடு ரைஸ், எக் பிரைடு ரைஸ், சிக்கன் நூடுல்ஸ், காலி பிளவர் பிரை, சிக்கன் பிரைடு ரைஸ், காளான் நுடுல்ஸ், கொத்து பரோட்டா, கொத்து கறி, சிக்கன் கிரேவி போன்றவை தயாரிக்கும் பாஸ்ட் புட் கடைகளில் இளைஞர்கள் பட்டாளத்தைதான் எப்போதும் காணமுடிகிறது.
இவற்றை துரித உணவு (பாஸ்ட் புட்) என்றும், அந்த ஓட்டல்களை துரித உணவகங்கள் என்றும் அழைக்கிறார்கள். புற்றீசல் போல் காணப்படும் இந்த வகை கடைகளில் இரவு நேரங்களில் இளைஞர்கள் பரபரப்பாக ஆர்டர் கொடுப்பதும், நட்சத்திர ஓட்டல் போன்று காத்திருக்காமல் கண் இமைக்கும் நேரத்தில் ஆர்டர் கொடுத்த அடுத்த வினாடி, உணவு சூடாகவும், சுவையாகவும், மணமாகவும் பரிமாறப்படுகின்றன.
இந்த உணவகத்திற்கு அதிக மவுசு ஏற்பட்டு இருக்கும் நிலையில், இந்த வகை உணவுகள் எந்த அளவுக்கு சுகாதாரமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கின்றன என்பன குறித்து இளைஞர்கள் பல்வேறு கருத்துகளை கூறுகின்றனர். அதன் விவரம் வருமாறு:-
பெரியாம்பட்டியை சேர்ந்த கல்லூரி மாணவி காவியா:-
"கல்லூரி மாணவ-மாணவிகள் இடையே பாஸ்ட் புட் சாப்பிடும் பழக்கம் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகிறது. குறிப்பாக வெளியிடங்களில் தங்கி கல்லூரிகளில் படிக்கும் மாணவ-மாணவிகளுக்கு, பாஸ்ட் புட் எளிதாக கிடைப்பதால் அந்த உணவுகளை அடிக்கடி சாப்பிடுகிறார்கள்.
ஆரோக்கியமான உணவுகள் கிடைக்காததும் இதற்கு ஒரு முக்கிய காரணமாக உள்ளது. வாரத்தில் ஒரு நாள் சுவைக்காக இத்தகைய உணவுகளை சாப்பிடுவதில் தவறில்லை. ஆனால் தொடர்ந்து சாப்பிடும் போது அவை உடல் நலனுக்கு ஏற்றதாக இருக்கிறதா? என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். தேர்வு நேரங்களில் சாப்பிடுவதை குறைத்து கொள்ள வேண்டும்.
சோளப்பாடியை சேர்ந்த பெயிண்டர் கணேசன்:-

நான் பெயிண்டிங் வேலை செய்து வருகிறேன். எனது மனைவி கட்டுமான பணியில் ஈடுபடுகிறார். நாங்கள் 2 பேரும் காலையில் வேலைக்கு புறப்பட்டு சென்றால் மீண்டும் மாலையில் வீடு திரும்புகிறோம். பல நேரங்களில் இரவில் உணவு சமைக்க முடிவதில்லை. இதனால் சூடாகவும், சுவையாகவும் கிடைக்கும் பாஸ்ட் புட் உணவுகளை அடிக்கடி சாப்பிடுவது வழக்கம் ஆகிவிட்டது.
எங்களை போல் வேலைக்கு செல்பவர்களுக்கு இது தவிர்க்க முடியாததாகி விட்டது. தொடர்ந்து இத்தகைய உணவுகளை சாப்பிடும் போது செரிமான பிரச்சினை, மலச்சிக்கல் ஆகியவை ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. இருந்த போதிலும் இன்றைய சூழலில் பாஸ்ட் புட் உணவு மீதான மோகத்தை தடுக்க முடியவில்லை.
புற்றுநோய் அபாயம் :-
பென்னாகரத்தை சேர்ந்த டாக்டர் ராமதாஸ்:-
இப்போதைய காலகட்டத்தில் இளைஞர்கள் பாஸ்ட் புட் என்ற பெயரில் நவநாகரீகமான உணவுகளை வாங்கி சாப்பிடுகிறார்கள். இத்தகைய உணவுகளை தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் புற்றுநோய் வருவதற்கான அபாயம் அதிகமாக உள்ளது. தீமை என்று தெரிந்தும் அதனை கடைப்பிடிப்பவர்களை ஒன்றும் செய்ய முடியவில்லை. நாக்கின் ருசிக்காக கண்டதை சாப்பிடுகிறார்கள். வாலிப வயதில் அவை ஒன்றும் செய்யாது. வயதான பிறகுதான் அவற்றின் தாக்கம் அதிகமாக இருக்கும் என்பதால் இளைஞர்கள் இப்போதே புரிந்து நடந்து கொள்வது நல்லது. சாலையோரம் உணவகங்கள் மற்றும் ஓட்டல்களில் உணவின் தரம் குறித்தும், சுகாதாரமான முறையில் உணவுகள் சமைக்கப்படுகிறதா? என்பது குறித்தும் தொடர்ச்சியாக சோதனைகள் நடத்துவது காலத்தின் கட்டாயமாகும்.
தரத்தில் கவனம் :-
தர்மபுரியை சேர்ந்த பாஸ்ட் புட் கடை உரிமையாளர் மோகன்:-
இளைஞர்கள் பாஸ்ட்புட் உணவுகளை அதிக அளவில் விரும்பி சாப்பிடுகிறார்கள். எங்கள் கடைக்கு உணவு உண்ண வருபவர்களுக்கு தரமான உணவை ருசியாக வழங்குகிறோம். இறைச்சி, மீன் உள்ளிட்ட அசைவ உணவுகளை உணவு பாதுகாப்பு விதிமுறைகளை பின்பற்றி கவனமாக தயாரித்து வழங்குகிறோம். செயற்கை நிறமிகள், சுவையை கூட்டும் பொருட்கள் ஆகியவற்றை நாங்கள் பயன்படுத்துவதில்லை. உணவின் தரம், ருசி, சுகாதாரம் ஆகியவை குறித்து பொதுமக்களிடையே விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டு வருகிறது. நாம் கொடுக்கும் உணவு தரமாக இருந்தால்தான் வாடிக்கையாளர்கள் மீண்டும் வருவார்கள்.
திடீர் சோதனை :-
தர்மபுரி மாவட்ட உணவு பாதுகாப்பு நியமன அலுவலர் டாக்டர் பானு சுஜாதா:- பாஸ்ட் புட் உணவுகளை தொடர்ந்து சாப்பிடுவது உடல் நலத்திற்கு நல்லதல்ல. மாதத்தில் சில முறையோ அல்லது வாரத்தில் ஒரு நாளோ சாப்பிட்டால் பிரச்சினை இல்லை. தர்மபுரி மாவட்டத்தில் உள்ள ஓட்டல்கள் சாலையோர உணவகங்களில் அவ்வப்போது திடீர் சோதனை நடத்தி வருகிறோம். உணவு பொருட்கள் மாதிரியும் எடுக்கப்படுகிறது. கெட்டுப்போன இறைச்சிகள், மீன்கள் போன்ற உணவுகளை ஓட்டல்களில் இருப்பு வைத்து பயன்படுத்துவது தெரிய வந்தால் சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கு அபராதம் விதிக்கப்படுகிறது. வழக்குப்பதிவு செய்து மேல் நடவடிக்கை எடுக்கப்படுகிறது.
சாலையோர உணவு விற்பனை கடைகள், ஓட்டல்கள் உள்ளிட்ட அனைத்து உணவகங்களும் உணவு பாதுகாப்பு துறையின் பதிவு மற்றும் உரிமத்தை பெற்றிருக்க வேண்டும். இறைச்சி, மீன் உள்ளிட்ட அசைவ உணவு வகைகளை அவ்வப்போது புதிதாக வாங்கி பயன்படுத்த வேண்டும். குளிர்சாதன பெட்டியில் இருப்பு வைத்து பயன்படுத்துவதை தவிர்க்க வேண்டும்.
ஒருமுறை பயன்படுத்திய எண்ணெயை மீண்டும் சமைக்க பயன்படுத்தக் கூடாது. சுகாதாரமற்ற உணவுகளை விற்பனை செய்பவர்கள் மீது பொதுமக்கள் புகார் அளித்தால் தகுந்த நடவடிக்கை எடுக்கப்படும் " என்று கூறினார்கள்.
பாஸ்ட் புட் கலாச்சாரம் எப்போது துவங்கியது ? வரலாற்றில் வியப்பான செய்தி
இரண்டாயிரம் ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் இருந்த பாஸ்ட் புட் கடை :-
இத்தாலியின் நாபொலி நகரில் இருந்து, 23 கிலோ மீட்டர் தொலைவில் அமைந்திருந்தது, பாம்பெயி நகரம். கி.பி., 79-ல் வெசுவியஸ் மலையில் ஏற்பட்ட எரிமலை சீற்றத்தில், அந்த நகரம் மூழ்கியது. மண்ணுக்குள் அது புதைந்தபோது, அங்கு சுமார் 15 ஆயிரம் பேர் வசித்துள்ளனர்.
இந்த நகரை, பல ஆண்டுகளாகத் தொல்பொருள் ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஆய்வு செய்து வந்தனர். இந்த நிலையில், அங்கு பாஸ்ட் புட் கடை ஒன்று இருந்தது தெரியவந்துள்ளது.
'டெர்மோபோலியம்' என்று அழைக்கப்பட்ட இந்த பாஸ்ட் புட் கடையில், சுடுமண் அடுப்பில் சமைத்து, மக்களுக்குச் சூடான உணவுப் பொருட்கள் வழங்கப்பட்டிருப்பதை ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

கடையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட சுடுமண் கூஜாவில், எரிமலை ஏற்பட்ட தினத்தில் கடை உரிமையாளர் வைத்திருந்த உணவுகளை வைத்திருப்பது தெரியவந்துள்ளது.
அங்கிருந்து எடுக்கப்பட்ட பாத்திரங்களில், பன்றிக் கறி, மீன், மாட்டிறைச்சி,நத்தை சமையலில் பயன்படுத்தியது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.
உணவுகளை ஆய்வுக்காக ஆராய்ச்சியாளர்கள் அனுப்பி உள்ளனர். கடையில் என்னென்ன உணவுகள் விற்பனை செய்யப்பட்டது என்பதும், சூடான உணவுகளை அங்கு விற்பனை செய்ததும், அங்கிருந்த ஓவியங்கள் மூலம் தெரியவருகின்றன.
கடையின் முன்பக்கம் அலங்கரிக்கப்பட்டு, கோழி, வாத்து உள்ளிட்ட படங்கள் வரையப்பட்டுள்ளன. ரோம் கலாச்சாரத்தைப் பிரதிபலிக்கும் வகையில் இயங்கிய இந்த உணவகம், வழிப்போக்கர்களுக்காகச் செயல்பட்டிருக்கும், இந்த பாஸ்ட் புட் கடையை, மக்கள் கண்டுகளிக்கும் வகையில் திறந்துவிடவும் திட்டமிட்டுள்ளது என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர்.
ஃபாஸ்ட் புட் கலாச்சாரத்தால் உடல் நலம் கெட்டு விட்டது என்பதை உணர்ந்து அதிலிருந்து விடுபட வேண்டும் என்ற எண்ணம் உள்ளவர்கள் . ஆரோக்கியமான உணவு முறைக்கு வாருங்கள்
காலை முதல் இரவு வரை உண்ணும் உணவு வீட்டு உணவாக இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். வெளியூரில் இருந்து வரும் நிலையில், வீட்டு முறை (மெஸ்) சாப்பாடு கிடைக்கும் இடங்களை பார்த்து சாப்பிட்டு கொள்ளுங்கள்.
குடும்பத்துடன் வசித்து வரும் நிலையில்,காலை உணவாக பழைய சாதம் மோருடன் சேர்த்து முடிந்தால் சின்ன வெங்காயத்துடன் சாப்பிடுங்கள்.. இது தங்களுக்கு துரித உணவு உண்ணும் பழக்கத்தால் ஏற்பட்ட வயிறு கோளாறுகளை சரி செய்து மலக்குடலை சீராக்கும்....
மதிய உணவு சாப்பாட்டில் எண்ணெய் பதார்த்தம் அதிகமில்லாது கூட்டு பொரியல்.... காய்கறிகள் பருப்பு மசியல் என மாற்றி அமைத்து கொள்ளுங்கள்... அதிகம் தண்ணீர் மோர் அருந்தி கொண்டே இருக்கலாம்.
பழங்களை இயன்ற வரை சாறு பிழியாது மென்று சாப்பிட வேண்டும்.
பொட்டு கடலையை பேண்ட் பாக்கெட்டில் போட்டு அவ்வப்போது சாப்பிடுங்கள். இதைப் போல சுண்டல் வகைகள் சாப்பிடலாம்
முடிந்த வரை பசி நேரத்தில் வாழைப்பழம் சுண்டல், வேர்க்கடலை என சிற்றுண்டி உணவுமுறையை மாற்றுங்கள்
45 நாட்கள் தொடர்ந்து பாருங்கள் இந்த உணவு முறை பழக்கத்தை..நல்ல முறையில் உடல் நலத்தில் ஆரோக்கியம் கிடைக்கும்
இவை எல்லாவற்றையும் விட துரித உணவு உண்ணும் பழக்கத்தை விட முடியாது அதையும் சேர்த்து கொண்டால், பிறகு எல்லாம் வீணாகும்..
அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்: "அல்லாஹ் தனது வேதத்தில் ஹலால் ஆக்கியவை அனைத்தும் அனுமதிக்கப்பட்டவை (ஹலால்) ஆகும். மேலும் தடை செய்தவை அனைத்தும் (ஹராம்) ஆகும் . மௌனம் சாதித்தவை அனைத்தும் சலுகை ஆகும். ஆகவே அல்லாஹ் வழங்கிய சலுகைகளை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
பின்னர், அல்லாஹ் எந்த ஒன்றையும் மறப்பவனல்லன். " மேலும் உன் இறைவன் மறக்கக் கூடியவனல்லன் (குர்ஆன் 19: 64) என்று குர்ஆன் வசனத்தை நபி (ஸல்) அவர்கள் ஓதினார்கள் (ஹாகிம் , பஸ்ஸார்)

உணவு சாம்ராஜ்யம் 91
(உணவின் அகமியம் 1)
தூய்மையான உணவு

"நம்பிக்கை கொண்டோரே, நாம் உங்களுக்கு வழங்கிய தூய்மையானவற்றை உண்ணுங்கள். நீங்கள் அல்லாஹ்வையே வணங்குவோராக இருந்தால் அவனுக்கே நன்றி செலுத்துங்கள்’ என்று திருக்குர்ஆன் (2:172) சுட்டிக்காட்டுகிறது.
நபி {ஸல்} அவர்கள் கூறினார்கள்: “அல்லாஹ் தூய்மையானவன். தூய்மையானவற்றைத் தவிர வேறெதையும் அவன் ஏற்றுக்கொள்வதில்லை”. (முஸ்லிம்)
அதிக சிரமங்களுக்கு மத்தியில் நீண்ட பயணத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும் ஒருவரைக் குறித்து இறைத் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் இவ்வாறு கூறினார்கள்: “அவருடைய தலை முடி கலைந்துள்ளது. உடலில் புழுதி படிந்துள்ளது. வானை நோக்கி கரங்களை ஏந்தியவாறு,

‘என் இறைவா..! என் இறைவா..!” என்று இறைஞ்சுகின்றார். (ஆயினும் அவரது பிரார்த்தனை ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது) இறைவன் எப்படி அந்தப் பிரார்த்தனையை ஏற்றுக்கொள்வான்? அவனது உணவு ஹராம். அவனது பானம் ஹராம். அவனது உடை ஹராம். ஹராமிலேயே வளர்ந்திருக்கின்றான். பின் எப்படி அவனது பிரார்த்தனை ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்?” (புகாரி)
ஸுப்யானுஸ் ஸவ்ரி (ரஹ்) அவர்களிடம் ஒருவர் கேட்டார்: “அறிஞரே! கூட்டுத் தொழுகையின்போது முதல் வரிசையில் வலப்பக்கமாக நின்று தொழுவது சிறந்ததா? அல்லது இடப்பக்கமாக நின்று தொழுவதா? என்று கேட்டார்.
ஸுப்யானுஸ் ஸவ்ரி (ரஹ்) கூறினார்கள்: “நீ உண்ணும்ரொட்டித் துண்டு ஆகுமான வழிமுறையின் மூலம் (ஹலால்) கிடைத்ததா? அல்லது தவறான வழிமுறையின் மூலம் (ஹராம்) கிடைத்ததா? என்பதில் கவனம் செலுத்து. அவ்வாறெனில் வரிசையில் எங்கு நின்று தொழுதாலும் பிரச்சினை இல்லை”
இப்படித்தான் வணக்க வழிபாடுகளில் அதிக கவனம் எடுப்பவர்கள் உணவு விஷயத்தில் ஹலாலா? ஹராமா? என கவனமெடுக்கத் தவறி விடுகின்றோம்.
ஸஅத் பின் அபீ வகாஸ் (ரலி) அவர்கள் ஒருமுறை இறைத்தூதர் (ஸல்) அவர்களிடம் இவ்வாறு விண்ணப்பித்தார்: “இறைத்தூதரே! எனது பிரார்த்தனைகள் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட வேண்டும் என்பதற்காக பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்! என்று வேண்டி நின்றார்கள்.
நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்: “ஸஅதே! தூய்மையானவற்றை மட்டும் உண்ணுங்கள்! உங்கள் பிரார்த்தனை ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்” என்று கூறிவிட்டு. இந்த முஹம்மதின் உயிர் எவன் வசம் இருக்கின்றதோ அவன் மீது ஆணையாக! “நிச்சயமாக ஒரு அடியான் தன் வயிற்றிலே இரு கவள ஹராமான உணவை உட்கொண்டு விடுகின்றான். அதன் காரணமாக அவனுடைய நாற்பது நாள் அமல்கள் ஏதும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவதில்லை” என்று கூறினார்கள்.”.
நபிகளாரின் இந்த உபதேசத்திற்குப்பின் ஸஅத் (ரலி) அவர்கள் எந்த அளவுக்கு உணவில் தூய்மையானவற்றைக் கடைப்பிடித்தார் என்றால், அதற்குப் பின் அவர் ஹலாலான உணவை மட்டுமே உண்டு வந்தார்.
அவர் வீட்டில் ஆடு ஒன்று இருந்தது. அந்த ஆட்டின் பாலைத்தான் வீட்டில் உள்ளவர்கள் அருந்துவர். ஒருநாள் அந்த ஆடு அண்டை வீட்டுக்காரரின் நிலத்தில் அனுமதியின்றி நுழைந்து அங்கிருந்த புற்களை மேய்ந்துவிட்டது. இதை அறிந்த ஸஅத் (ரலி) அன்று முதல் ஆடு இறக்கும்வரை அதிலிருந்து கறக்கும் பாலை அருந்துவதை நிறுத்திவிட்டார்.
அனுமதியின்றி நுழைந்து மேய்ந்த புல்லின் தாக்கம் அந்த ஆட்டின் பாலில் வெளிப்பட்டுவிடுமோ, அது அனுமதியில்லாத உணவாக மாறிவிடுமோ என்ற பயம்தான் காரணம் ஆகும்."

உணவு சாம்ராஜ்யம் 92
(உணவின் அகமியம் 2)

ஆரோக்கியம் தரும் உணவு
நாளொரு நோயும் பொழுதொரு உபாதைகளும் பெருகிவரும் தற்காலத்தில் பெரும்பாலான நோய்களை விட்டு நம்மை நாம் தற்காத்துக் கொள்வதற்கு அதிகமான மருத்துவர்கள் சிபாரிசு செய்வது உணவுக்கட்டுப்பாடுதான். நல்லதும் கெட்டதும் நம் முன் எப்போதும் அணிவகுத்து நிற்கும். எதைத் தேர்ந்தெடுப்பதென்பது தான் இந்த உலகில் வாழும் காலங்களில் நமக்கான சவால் ஆகும். அந்த வகையில் தற்போது நாம் அன்றாடம் உட்கொள்ளும் உணவில் ஆயிரக்கணக்கான வகை உணவுகள் இருக்கின்றன. பெரும்பாலும் துரித வகை உணவுகளையும், கொழுப்புச் சத்துக்கள் அதிகம் உள்ள உணவுகளையும், சரியாக வேகாத அசைவ உணவுகளையும் உண்டு வருகின்றோம்.
நீங்கள் உங்களையே கொலை செய்து கொள்ளாதீர்கள்! நிச்சயமாக அல்லாஹ் உங்களிடம் மிக்க கருணையுடையவனாக இருக்கின்றான். (குர்ஆன்: 4: 29)
இன்னும் உங்கள் கைகளாலேயே உங்களை அழிவின் பக்கம் கொண்டு செல்லாதீர்கள். (அல்குர்ஆன்: 2: 195)
அளவாக, தேவைக்கு உண்போம் :-
நபி {ஸல்} அவர்கள் கூற, நபித்தோழர் மிக்தாம் இப்னு மஃதீ கரிப் (ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள். “ஆதமின் மகன் வயிறை விடக் கெட்ட ஒரு பையை நிரப்புவதில்லை. ஆதமுடைய மகனின் முதுகெலும்பை நிமிர்த்தும் அளவிற்கு சில கவளம் உணவே அவனுக்குப் போதுமானது! அவசியமானால் அவனுடைய வயிற்றில் மூன்றில் ஒரு

பகுதி உணவுக்காகவும், மற்றொரு பகுதி தண்ணீருக்காகவும், பிரிதொரு பகுதி மூச்சு விடுவதற்காகவும் (காலியாக) இருக்கட்டும். (நூல்: ஸுனன் திர்மிதீ)
அபூஹுரைரா (ரலி) அவர்கள் கூறுகின்றார்கள். "ஒரு மனிதர் அதிகமான அளவில் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தார். வயிறு புடைக்க சாப்பிடுவார். அப்படிப்பட்டவர் ஒரு நாள் புனித இஸ்லாத்தில் தன்னை இணைத்துக் கொண்டார். அன்றிலிருந்து அவர் குறைவாக உண்ணும் பழக்கமுடையவராகிவிட்டார். அவரின் உணவுப் பழக்கம் அடியோடு மாறி - அளவோடு உணவு உண்பவராக ஆகிவிட்டார். இந்த நபரின் இந்த மாற்றம் குறித்து அண்ணலார் (ஸல்) அவர்களிடம் எடுத்துக் கூறப்பட்டது.
அதற்கு அண்ணலார் {ஸல்} அவர்கள் "இறை நம்பிக்கையாளர் ஒரே குடலில் சாப்பிடுவார். இறை மறுப்பாளனோ ஏழு குடல்களில் சாப்பிடுவான்" என்று கூறினார்கள். (நூல்: புகாரி)
இந்த ஹதீஸிற்கு விளக்கம் இவ்வாறு எழுதப்படுகிறது. அதாவது இறை மறுப்பாளன் தன் மனம் விரும்பும் எல்லா உணவுகளையும் விதிவிலக்கில்லாமல் புசிப்பான். ஆனால், இறைநம்பிக்கையாளர் (முஃமின்) அனுமதிக்கப்பட்ட (ஹலால்) உணவாக இருந்தாலும் அளவோடு சாப்பிடுவார். அப்போது தான் இபாதத்தில் தன்னை முழுமையாக ஈடுபடுத்திக் கொள்ளவும் - அதிகமாக உண்பதால் ஏற்படும் இடையூறுகளிலிருந்து தன்னை தற்காத்துக் கொள்ளவும் அவருக்கு இலகுவாயிருக்கும். (நூல்: ஃபத்ஹுல்பாரி)
ஹள்ரத் இப்னு உமர் (ரளி) அவர்கள் எப்போது உணவு சாப்பிட்டாலும் ஒரு ஏழை ஒருவரை அமர்த்தி உணவு உண்பார்கள். ஒரு நாள் இப்னு உமர் (ரளி) அவர்களுடன் சாப்பிட ஒரு ஏழை ஒருவரை ஹள்ரத் நாபிஃ (ரளி) அவர்கள் அழைத்துச் சென்றார்கள். அவருக்கு உணவு பரிமாறிவிட்டு தானும் அவர்களுடன் அமர்ந்து உணவு உண்டார்கள். இப்னு உமர் (ரளி) அவர்கள் !
அவர்களுடன் சாப்பிட்ட நபர் அளவுக்கதிகமாக சாப்பிட்டார். வயிறுபுடைக்க சாப்பிட்டார். சாப்பிடுவதில் வரைமுறை இல்லாத நிலையை மேற்கொண்டார். அவர் சாப்பிட்டு முடித்து வெளியே சென்ற பின் ஹள்ரத் உமர் (ரளி) அவர்கள் ஹள்ரத் நாபிஃ (ரளி) அவர்களைப் பார்த்து கூறினார்கள்.
"வயிறார உணவு கொடுப்பதில் எனக்கு இருவேறு கருத்து கிடையாது. ஆனால், நீர் அழைத்து வந்த நபர் வயிறார சாப்பிடவில்லை. வயிறு புடைக்க வரைமுறைகளின்றி சாப்பிடுபவராக உள்ளார். இனிமேல் இந்த நபரை எனது இல்லத்துக்கு அழைத்து வராதீர். காரணம் அண்ணலார் (ஸல்) அவர்கள் " இறை நம்பிக்கையாளர் ஒரே குடலில் சாப்பிடுவார். இறை மறுப்பாளனோ ஏழு குடல்களில் சாப்பிடுவான்" எனக்கூற நான் கேள்விப்பட்டுள்ளேன்" என்று கூறினார்கள். (நூல் : புகாரி)
பிரபல மருத்துவ நிபுணர் ரிச்சர்ட் பார்ட் என்பவர் மிக நீண்ட ஆய்விற்கு பிறகு எப்போதும் தேவையை விட அதிகம் சாப்பிடும் மனிதர்களுக்கு கீழ்க்கண்ட நோய்கள் துளிர்விடுவதாக கூறியுள்ளார்.
1. Brain Diseases (மூளை சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்)
2. Eyes Diseases (கண் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்)
3. E.N.T. Diseases (காது. மூக்கு,தொண்டை சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்)
4. Chest & Loung Diseases (தோள் புஷம், ஈரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்)
5. Heart & Volves Diseases (இதயம், நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்)
6. Gall Bladder Diseases (பித்தப்பை சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்)
7. Diabetese (நீரழிவு நோய்)
8. High Blood Pressure (அதிக இரத்த அழுத்தம்)
9. Depression (மன அழுத்தம்)
மேலும் அவர் தேவையை விட அதிகம் சாப்பிடுபவர்களுக்கு மேற்கண்ட நோய்களின் அறிகுறிகள் தாக்குவதற்கு அதிகம் வாய்ப்பு உள்ளதால் அனைவரும் அளவோடு சாப்பிட வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தி உள்ளார். (நூல் : சுன்னதே நபவீ அவ்ர் ஜதீத் சையின்ஸ்)"

உணவு சாம்ராஜ்யம் 93

(உணவின் அகமியம் 3)

உணவு வீண் விரயம்
"உணவு உண்பதில் வீண் விரயம் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.
வீண் விரயம் செய்வது இஸ்லாத்தில் வன்மையாகக் கண்டிக்கப்பட்டுள்ளது.
அல்லாஹ் உங்களிடம் இருந்து வெளிப்படும் செயல்களில் மூன்றை வெறுக்கிறான். அவர் சொன்னார். இவர் சொன்னார். அப்படி சொல்லப்பட்டது. இப்படி சொல்லப்பட்டது. என்று கூறுவதையும், பொருள்களை

வீணாக்குவதையும், அதிகமாக கேள்வி கேட்பதையும் இறைவன் வெறுக்கின்றான் என நபி {ஸல்} அவர்கள் கூறினார்கள் என முஃகீரா இப்னு ஷுஅபா ரலி அவர்கள் அறிவிக்கின்றார்கள். (நூல் : புகாரி)
உண்ணுங்கள்! பருகுங்கள்! வீண் விரயம் செய்யாதீர்கள்! வீண் விரயம் செய்வோரை அவன் விரும்ப மாட்டான். (குர்ஆன்: 7: 31)
உறவினருக்கும், ஏழைக்கும், நாடோடிக்கும் அவரவரின் உரிமையை வழங்குவீராக! ஒரேயடியாக வீண் விரயம் செய்து விடாதீர்! விரயம் செய்வோர் ஷைத்தான்களின் உடன்பிறப்புக்களாக உள்ளனர். ஷைத்தான் தனது இறைவனுக்குநன்றி கெட்டவனாக இருக்கிறான். (குர்ஆன்: 17: 26, 27)
வீண் விரயம் செய்வது ஷைத்தானுடைய செயல் என்றும் ஆதலால் வீண் விரையம் செய்யக்கூடாது என்றும் இறைவன் மேற்கண்ட வசனங்களில் தெரிவிக்கின்றான்..
உணவுப் பொருட்களில் நமக்கு தேவையான அளவை அறிந்து மீதம் ஏற்படாதவாறு நமது சாப்பாட்டு முறையை அமைத்துக் கொள்வது முஸ்லிம்களின் மீது அவசியமாகும். மீதம் வந்தால் கூட அதை வீண் விரயம் செய்யாது பிறருக்கு வழங்கி விட வேண்டும். உணவு மீதமாகும் என்பதைத் தெரிந்து கொண்டே கூடுதலாக சமைத்து குப்பைத் தொட்டியில் போட்டால் அது வீண் விரயம் செய்த குற்றத்தில் சேரும்.
இதையும் கவனத்தில் கொள்வோம்!
உயிரினங்களில் மனிதனைத் தவிர, வேறு எந்த உயிரினமும் உண்ண உணவில்லாமல் பசியால் இறப்பதில்லை. பறவைகளும், விலங்குகளும் தனது உணவையோ, இரையையோ வீணடிப்பதில்லை.
ஆனால், மனிதன் மட்டுமே உணவுப் பொருள்களை வீணடிக்கிறான். உலகின் உணவு உற்பத்தியில் சுமார் மூன்றில் ஒரு பங்கு உணவு, அதாவது 1.3 பில்லியன் டன் உணவு வீணாக்கப்படுகிறது.
உலகம் முழுவதும் கடந்த வருடம் 850 மில்லியனுக்கும் அதிகமான மக்கள் பசியின் கொடுமையை அனுபவித்து வந்துள்ளனர். அதாவது 10 பேரில் ஒருவர் உணவு இன்றி தவித்துள்ளனர். 2017-ம் ஆண்டு 821 மில்லியனாக இருந்த எண்ணிக்கை தற்போது உயர்ந்துள்ளது.
ஆனால், எவ்வித சிரமும் இன்றி அல்லாஹ் நமக்கு உணவளித்து வருகின்றான். உண்ட உணவுக்கு அல்லாஹ்வுக்கு நன்றி செலுத்தி, வழிபட்டு வாழ்வோம்!
நாம் உண்ணும் உணவை ஹலாலாகவும், தூய்மையானதாகவும், போதுமானதாகவும், விரயமில்லாமலும் ஆக்குவோம்!!!"

உணவு சாம்ராஜ்யம் 94
(உணவின் அகமியம் 4)

பசித்தோருக்கு உணவளிப்போம்
அக்டோபர் 16 உலக பசி தினம். உணவு கிடைக்காமல் உலகின் பெரும் கூட்டம் வாடிக் கொண்டிருக்க, உணவு வீணடிக்கப்படுதல் மிகப் பெரும் அச்சுறுத்தலாக உருவெடுத்துள்ளது.
சர்வதேச அளவில் பசி மற்றும் ஊட்டச்சத்து பற்றாக்குறையில் வாடுபவர்கள் குறியீட்டில் இந்தியா 102-ஆவது இடத்திற்கு பின்தங்கியுள்ளதாக தெரியவந்துள்ளது. 2019ஆம் ஆண்டிற்கான குறியீட்டில் பாகிஸ்தானை விட இந்தியா 8 புள்ளிகள் பின்னுக்கு சென்றிருப்பதும் குளோபல் ஹங்கேர் இன்டெஸ் புள்ளி விவரத்தில் தெரியவந்துள்ளது.
சர்வதேச அளவில் 117 நாடுகளில் பசி மற்றும் ஊட்டச்சத்து பற்றாக்குறையில் வாடுபவர்கள் குறியீட்டில் இந்தியா 102ஆவது இடத்தில் இருக்கிறது. தெற்காசிய நாடுகளில் பசியால் வாடுபவர்கள் குறியீட்டில் இந்தியாதான் கடைசி இடத்துக்கு பின்தங்கி இருப்பதும் தெரியவந்திருக்கிறது.
இச்சந்தர்பத்தில் மனித குலத்தின் அனைத்து பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வை சொல்லும் இஸ்லாமிய மார்க்கம் பசி போக்குவதின் அவசியத்தை பற்றி என்ன கூறுகிறது என பார்ப்போம்.
ஒரு மனிதர் நபி (ஸல்) அவர்களிடம் இஸ்லாத்தில் சிறந்தது எது? என்று கேட்டார். அதற்கு பசித்தோருக்கு உணவளிப்பதும் , நீ அறிந்தவருக்கும் , அறியாதவருக்கும் ஸலாம் கூறுவதும் ஆகும் என பதில் கூறினார்கள்.
அறிவிப்பவர்: அப்துல்லாஹ் இப்னு அம்ர் (ரழி) நூல்: புகாரி: 12, 28, 6236 முஸ்லிம்: 56, திர்மிதி: 1778 நஸாயீ: 4914, அபூதாவூத்: 4520, இப்னு மாஜா: 3244 அஹ்மது: 6293.
கியாமத் நாளில் அல்லாஹ் (ஒரு மனிதனை அழைத்து) ஆதமின் மகனே உன்னிடத்தில் பசியுடன் வந்த எனக்கு நீ உணவளிக்கவில்லையே (எனக் கேட்பான்) என் இறைவா அகிலத்தின் அதிபதியாகிய உனக்கு நான் எப்படி உணவளிக்க முடியும்? என்பான்

அதற்கு அல்லாஹ் என்னுடைய இன்ன அடியான் உன்னிடம் பசியுடன் வந்தான். அவனுக்கு நீ உணவளிக்கவில்லை. அவனுக்கு கொடுத்திருந்தால் அதன் பலனை என்னிடம் அடைந்திருப்பாய் என்று இறைவன் கூறுவான் என அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்.அறிவிப்பவர்: அபூ ஹுரைரா (ரழி) நூல்: முஸ்லிம்: 4661, அஹ்மது: 8874.
அல்லாஹ் உங்களுக்கு வழங்கியதிலிருந்து (நல் வழியில்) செலவிடுங்கள் என்று அவர்களிடம் கூறப்படும் போது நாங்கள் உணவளிக்க வேண்டுமா? அல்லாஹ் நாடியிருந்தால் அவனே அவர்களுக்கு உணவளித்திருப்பானே! தெளிவான வழிகேட்டிலேயே நீங்கள் இருக்கிறீர்கள் என்று (ஏக இறைவனை) மறுப்போர் நம்பிக்கை கொண்டோரிடம் கூறுகின்றனர். (அல்குர்ஆன்: 36:47)
அவனைப் பிடியுங்கள் அவனுக்கு விலங்கு மாட்டுங்கள். பின்னர் நரகில் கருகச் செய்யுங்கள். பின்னர் எழுபது முழச் சங்கிலியால் அவனைப் பிணையுங்கள். (ஏனெனில்) அவன் மகத்தான அல்லாஹ்வை நம்பவில்லை. ஏழைக்கு உணவளிக்கத் தூண்டவும் இல்லை. இன்று இங்கே அவனுக்கு உற்ற நண்பன் யாரும் இல்லை. (அல்குர்ஆன்: 69:30-3)
சொர்க்கச்சோலைகளில் இருப்போர் குற்றவாளிகளிடம் உங்களை நரகில் சேர்த்தது எது? என்று விசாரிப்பார்கள். நாங்கள் தொழுவோராகவும், ஏழைக்கு உணவளிப்போராகவும் இருக்கவில்லை (வீணில்) மூழ்கியோருடன் மூழ்கிக் கிடந்தோம். எங்களுக்கு மரணம் வரும் வரை தீர்ப்பு நாளைப் பொய்யெனக் கருதி வந்தோம் என்று (பதில்) கூறுவார்கள். (அல்குர்ஆன்: 74:40-47)
(சொர்க்கத்திற்குரியோர்) அவனை நேசித்ததற்காக ஏழைக்கும் , அனாதைக்கும் , சிறைப்பட்டோருக்கும் உணவளிப்பார்கள். அல்லாஹ்வின் திருப்திக்காகவே உங்களுக்கு உணவளிக்கிறோம். உங்களிடமிருந்து பிரதி பலனையோ, நன்றியையோ நாங்கள் எதிர்பார்க்கவில்லை. எங்கள் இறைவனிடமிருந்து கடுமையும், நெருக்கடியும் நிறைந்த நாளை நாங்கள் அஞ்சுகிறோம் (என்று கூறுவார்கள்). (அல்குர்ஆன்: 76:8-10)
தீர்ப்பு நாளைப் பொய்யெனக் கருதியவனை நீர் பார்த்தீரா? அவன் அனாதையை விரட்டுகிறான் , ஏழைக்கு உணவளிக்க தூண்டுவதில்லை. அல்குர்ஆன்: 107:1,2,3,
(சொர்க்கம் செல்வதற்கு இடையில் உள்ள கணவாயை அவன் கடக்கவில்லை) கணவாய் என்பது என்னவென்று உமக்கு எப்படித் தெரியும்? அடிமையை விடுதலை செய்தல், நெருங்கிய உறவுடைய அனாதைக்கும் வறுமையில் உழலும் ஏழைக்கும் பட்டினி காலத்தில் உணவளித்தல், பின்னர் நம்பிக்கை கொண்டு பொறுமையைப் போதித்து இரக்கத்தையும் போதித்தோரில் இணைதல் (இவைகளே கணவாயாகும்) , (அல்குர்ஆன்: 90:11-17)
உணவை வீணாக்காதீர் :-
“உண்ணுங்கள், பருகுங்கள் வீண்விரயம் செய்யாதீர்கள். ஏனெனில் வீண் விரயம் செய்பவர்களை இறைவன் நேசிப்பதில்லை” திருக்குர்ஆன் 7:31
“இருவரின் உணவு மூவருக்குப் போதுமானதாகும். மூவரின் உணவு நால்வருக்குப் போதுமானதாகும் என நபி (ஸல்) அவர்கள் அறிவித்தார்கள்” (அறிவிப்பாளர்: அபூஹுரைரா (ரலி) அவர்கள் (புகாரி:5392).
பசி போக்குவது இஸ்லாமிய மார்க்க அடிப்படையில் மிக சிறந்த செயலாகவும் அதே போல் அதை வீணாக்குவது மிகவும் கெட்ட செயலாகவும் சொல்லப்பட்டுள்ளது , இதனால் தான் இஸ்லாமிய மார்க்கத்தில் நாம் செய்யும் பல தவறுகளுக்கு பரிகாரமாக ஏழைகளுக்கு உணவளிக்க வேண்டும் என கட்டளை உள்ளது.
மேலே சொல்லப்பட்ட இஸ்லாமிய மார்க்க நெறி முறைகளை ஒவ்வொருவரும் கடைபிடித்தால் உலகில் பட்டினிச்சாவுகள் இல்லாமல் போய்விடும் என்பதில் எள்ளளவும் ஐயமில்லை.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 95
(உணவின் அகமியம் 5)

உணவு இறைவனின் அருட்கொடை

அல்லாஹ் கூறுகின்றான்: “மேலும் நீங்கள் உண்ணுங்கள்; பருகுங்கள்; விரயம் செய்யாதீர்கள். விரயம் செய்வோரை அவன் (அல்லாஹ்) நேசிப்பதில்லை”. (திருக்குர்ஆன் 7:31)
மதிய வேளை. வீட்டில் உணவு எதுவும் இருக்கவில்லை. பசி வயிற்றைக் கிள்ளியது. வீட்டைவிட்டு வெளியே வந்தார்கள் இறைவனின் இறுதித்தூதர் (ஸல்) அவர்கள். பள்ளிவாசலில் அபூபக்கர் (ரலி) அவர்களைச் சந்திக்கின்றார்கள்.

“என்ன இந்த நேரம் வெளியே வந்துள்ளீர்கள்?” என்று நபி (ஸல்) அவர்கள் அபூபக்கர் (ரலி) அவர்களிடம் கேட்க, “இறைத்தூதர் அவர்களே! தாங்கள் எதற்காக வீட்டைவிட்டு வெளியே வந்தீர்களோ, அதற்காகவே நானும் வந்துள்ளேன்” என்று அபூபக்கர் (ரலி) பதிலளித்தார்.
“சரி, வாருங்கள் நடக்கலாம்” என்று இருவரும் நடக்க, சற்று நேரத்தில் அங்கே உமர் (ரலி) அவர்களும் வெளியே வருகின்றார்.
இதையும் படியுங்கள்: சனி பெயர்ச்சியால் ஏற்படும் பொது பலன்கள்!
“என்ன இந்த நேரம் வெளியே வந்துள்ளீர்கள்?” என்று நபிகளார் (ஸல்) அவர்கள் உமர் (ரலி) அவர்களிடம் கேட்க, “அல்லாஹ் மீது ஆணை! நீங்கள் இருவரும் எதற்காக வெளியே வந்தீர்களோ, அதற்காகவே நானும் வெளியே வந்துள்ளேன்” என்று அவரும் பதிலளித்தார்.
இவர்கள்தான் இஸ்லாமிய உலகின் முப்பெரும் ஆளுமைகள். அன்றைய தினம் இந்த மூவருக்குமே உண்பதற்கு வீட்டில் உணவு எதுவும் இருக்கவில்லை என்பது எவ்வளவு கவலைக்குரிய விஷயம்.
அபூஹைஸம் அல் அன்சாரி (ரலி) என்ற நபித்தோழரின் வீட்டில் மூவருக்கும் விருந்து. பலவகைப் பேரீச்சம் பழங்கள், ரொட்டி, ஆட்டிறைச்சி, குளிர்ந்த நீர் முதலியன விருந்தில் உணவாகக் கொடுக்கப்பட்டன.
அவற்றை உண்டபின் நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்: “மறுமை நாளில் விசாரணையின்போது இந்த அருட்கொடைகளைக் குறித்து அல்லாஹ் விசாரிப்பான்”.
(அதாவது சற்றுமுன் நாம் பசியோடு இருந்தோம். இப்போது இந்த உணவு நமக்குக் கிடைத்துள்ளது. எனவே இந்த உணவு நமக்குக் கிடைத்தமைக்காக இறைவனுக்கு நாம் நன்றி செலுத்தினோமா? புசிக்கும்போது வீணடித்தோமா? இந்த உணவை உண்டபின் கிடைக்கும் உடல் ஆரோக்கியத்தின் மூலம் பயனுள்ள விஷயங்களைச் செய்தோமா? என்பது குறித்தெல்லாம் இறைவன் மறுமையில் விசாரிப்பான் என்று பொருள்)
இதனைச் செவியுற்ற உமர் (ரலி) அவர்களுக்கு, ‘இது குறித்துமா இறைவன் விசாரிப்பான்?’ என்று ஆச்சரியம்.
பெருமானார் (ஸல்) அவர்களிடமே விசாரித்தார்: “அல்லாஹ்வின் தூதரே! நாம் புசித்த இந்த உணவு அசுத்தமாகவும், நாம் அருந்திய இந்தத் தண்ணீர் சிறுநீராகவும் உடலில் இருந்து வெளியேறி விடுகின்றது. இது குறித்துமா அல்லாஹ் மறுமையில் விசாரிப்பான்?”
நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்: “ஆம், எனது உயிர் யார் கைவசம் இருக்கிறதோ அந்த இறைவன் மீது ஆணை! மறுமையில் இந்த அருட்கொடைகளைக் குறித்து நிச்சயம் அல்லாஹ் விசாரிப்பான். சற்றுமுன் வீட்டைவிட்டு நீங்கள் பசியுடன் வெளியே வந்தீர்கள். இதோ இப்போது இந்த அருட்கொடைகளை அல்லாஹ் உங்களுக்கு வழங்கியுள்ளான் என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள். “பிறகு அந்நாளில் இந்த அருட்கொடைகளைக் குறித்து கட்டாயம் நீங்கள் வினவப்படத்தான் போகின்றீர்கள்” (திருக்குர்ஆன் 102:08) என்று அல்லாஹ் கூறவில்லையா?” (முஸ்லிம், அஹ்மத், நஸாயி)
உணவும் பானமும் இறைவனின் அருட்பேறுகளில் ஒன்று. ஆனால் அது குறித்த சிந்தனை எதுவும் இல்லாமல் எவ்வளவு உணவுகளைத்தான் அன்றாடம் நாம் வீணடித்துக்கொண்டிருக்கின்றோம். மறுமையில் இது குறித்த விசாரணை உண்டு என்பது ஏன் நமக்கு இன்னும் உறைக்கவில்லை?
வியாபார நோக்கில் செயல்படும் உணவு விடுதிகளை விட்டுத் தள்ளுங்கள். இந்த உபதேசம் எல்லாம் அவர்களின் செவிகளில் எடுபடாது. நமது வீடுகளை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். எவ்வளவு உணவுகள் அனுதினமும் வீணடிக்கப்படுகின்றது. சாக்கடைகளிலும் குப்பைத் தொட்டிகளிலும் கொட்டப்படும் உணவுகளைக் காணும்போது மனம் ஏனோ வேதனையால் அவதிப்படுகிறது.
‘வீணான உணவைக்கூட கொட்டக்கூடாதா?’ என்று புத்திசாலித்தனமாகக் கேள்வி கேட்க வேண்டாம். ‘உணவை ஏன் வீணாக்குகின்றோம்?’ என்பதுதான் இங்கே கேள்வியே. என்றாவது ஒருநாள் வீணானால்கூட பரவாயில்லை. அன்றாடம் கொட்டப்படுவது உணவு குறித்த அலட்சியத்தின் வெளிப்பாடுதானே.
அதிலும் குறிப்பாக, திருமண வீடுகளிலும் விசேஷங்களின்போதும் வீணடிக்கப்படும் உணவுகள்தான் எவ்வளவு? அவற்றைச் சேகரித்து ஏழை எளியோருக்கு வழங்கினால் எவ்வளவு நன்மை கிடைக்கும்.
‘பணம் இருக்கிறது, எனவே நாங்கள் செலவு செய்கிறோம். இது எங்கள் பணத்தில் வாங்கிய உணவுப்பொருள். எனவே இதனை நாங்கள் எப்படி வேண்டுமென்றாலும் செலவு செய்வோம்’ என்று கருதினால்... இதைவிட அறிவீனம் வேறொன்றும் இருக்க முடியாது.
அல்லாஹ் கூறுகின்றான்: “மேலும் நீங்கள் உண்ணுங்கள்; பருகுங்கள்; விரயம் செய்யாதீர்கள். விரயம் செய்வோரை அவன் (அல்லாஹ்) நேசிப்பதில்லை”. (திருக்குர்ஆன் 7:31)
இந்த வசனம் குறித்து முற்கால அறிஞர்களில் ஒருவரான அலி பின் அல்ஹுஸைன் பின் வாகித் (ரஹ்) அவர்கள் இவ்வாறு கூறுகின்றார்: “அல்லாஹ் மருத்துவ சிகிச்சை முறை அனைத்தையும் பாதி வசனத்திற்குள் அடக்கிவிட்டான்; அது இந்த வசனம்தான்”.

இப்னு அப்பாஸ் (ரலி) அவர்கள் கூறுவதாவது: "நீ விரும்பியதை உண்ணலாம்; விரும்பியதை அணியலாம். ஆனால், ஒரு நிபந்தனை: விரயமும், கர்வமும் உன்னிடம் இருக்கக் கூடாது". (புகாரி)
இப்னு அப்பாஸ் (ரலி) அவர்களாவது, 'விரும்பியதை உண்ணலாம் விரயம் செய்யாதே' என்று கூறினார்கள். ஆனால் அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்களோ, விரயத்திற்கு கொடுத்திருக்கும் விளக்கம் என்ன தெரியுமா? பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்: "நீ விரும்பிய அனைத்தையும் உண்பதுகூட விரயம்தான்". (இப்னுமாஜா, தாரகுத்னி)
கவனிக்கத்தக்க மற்றுமோர் விஷயம் என்னவென்றால், 'விரயம் செய்வோரை இறைவன் விரும்ப மாட்டான்' என்பதுதான். அனுமதிக்கப்பட்டவற்றிலும், தடை செய்யப்பட்டவற்றிலும் அல்லாஹ் விதித்துள்ள எல்லையை மீறுவோரை அவன் நேசிப்பதில்லை. அப்படி என்றால், இன்றைய திருமண வீடுகள், விசேஷ வீடுகள், விருந்து உபச்சார சபைகள் எல்லாம் அல்லாஹ்வின் நேசம் பெற்றவையா இல்லையா என்பதைக் கொஞ்சம் யோசிக்க வேண்டும்.
உலக உணவு தினமாக அக்டோபர் 16-ந் தேதி கொண்டாடப்படுகிறது. பசியாலும் பட்டினியாலும் வாடும் ஏழைகளின் எண்ணிக்கை பெருகிக்கொண்டே இருக்க, உணவை வீணடிக்கும் மக்களின் எண்ணிக்கையும் கூடிக்கொண்டே செல்வதுதான் நகை முரண்.
உலகில் 100 கோடி பேர் பசியால் அவதிப்படும் பரிதாபம் ஒருபுறம் இருக்க, வருடம்தோறும் 280 மில்லியன் டன் உணவு தானியங்கள் வீணடிக்கப்படுகின்றன என்று ஐ.நா. உணவு அமைப்பு கூறுகிறது.
எவ்வளவு பெரிய வேதனை..! உணவை வீணடிக்கும் ஒவ்வொருவரும் நினைவில் வைக்க வேண்டிய விஷயம் என்னவென்றால்.. நாம் வீணடிக்கும் உணவின் ஒவ்வொரு பருக்கையும் ஏதோ ஓர் ஏழைக்குரிய உணவு என்பதை மட்டும்தான். மட்டுமல்ல, இதுகுறித்தும் மறுமை விசாரணை உண்டு என்பதையும் மறந்துவிடலாகாது.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 96
(உணவின் அகமியம் 6)

உணவை நின்று கொண்டு சாப்பிட கூடாது
கத்தாதா (ரஹ்) அவர்கள் கூறியதாவது:
அனஸ் (ரலி) அவர்கள், "நபி (ஸல்) அவர்கள், ஒருவர் நின்றுகொண்டு நீர் அருந்த வேண்டாம் எனத் தடை செய்தார்கள்" என்று கூறினார்கள். உடனே நாங்கள், "அவ்வாறாயின் (நின்றுகொண்டு) உண்ணலாமா?" என்று கேட்டோம். அதற்கு அனஸ் (ரலி) அவர்கள், "அது அதைவிட மோசமானது; அருவருப்பானது" என்று கூறினார்கள்.
ஸஹீஹ் முஸ்லிம் 4116
விஞ்ஞானம் :
அமர்ந்து கொண்டு உண்ணுதல், குடிப்பதினால் அவை குடலிற்கு நிதானமாக மென்மையான முறையில் சென்றடைகிறது. மாறாக நின்று கொண்டு குடித்தால் அவை குடலோடு வேகமாக மோதுகிறது. இப்படி நின்று கொண்டே உண்ணும் பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு சிறிது நாட்களில் குடல் தளர்வு குடல் இறக்கம் ஏற்பட்டு செரிமானப் பிரச்சனை ஏற்படுகிறது.
உணவும் பாணமும் உடலினுள் செல்லும் பொழுது உடலுறுப்புகள் அமைதியான முறையில் இருப்பது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கிய நிபந்தனையாகும். இந்த நிபந்தனை உட்காந்த நிலையில் மனிதனிடம் பெறப்படுகிறது. மாறாக மனிதன் நிற்கும் பொழுது அவனிடம் ஒரு விரைப்புத் தன்மை ஏற்படுகிறது. அவனின் நரம்பு மண்டலங்கள் அவனின் தசை நார்களை நிலைப்படுத்தி நிலையாக நிற்க வைக்கும் இந்த நிலையில் மனித உடலுறுப்புகள் அமைதியாக இருக்காது. எனவே நின்ற நிலையில் சாப்பிடுவதன் மூலம் கடுமையான நரம்பு அலற்சி ஏற்படும்.
குறிப்பு :
நபி (ஸல்) அவர்கள் நின்று கொண்டு சாப்பிட்டதாக வரும் ஹதீஸ்கள் ஷிஹாதுக்கு செல்லுதல் போன்ற மிக அவசரமான சந்தர்ப்பங்களில் தான். எனவே உட்கார்ந்து சாப்பிடுவதே நபி (ஸல்)
அவர்களின் வழிமுறையாகும்.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 97
(உணவின் அகமியம் 7)

விருந்தினர்கள்
திருக்குறளில் விருந்தோம்பலுக்கென்று ஒரு அதிகாரமே உள்ளது. இதுவே, தமிழர் வாழ்வில் விருந்தோம்பலுக்குரிய முக்கியத்தை உணர்த்துகிறது.இல்லறத்தின் தலையாயநெறி விருந்தோம்பல் என்பதனைச் சிலப்பதிகாரம் மற்றும் கம்பராமாயணம் எடுத்துரைக்கின்றன.
விருந்தோம்பலில் உபசரிக்கும் பாங்கே முதன்மையானது. முகம் மலர்ந்து உபசரிக்கும் போது, விருந்துப்பொருள் உப்பில்லாதக் கூழாக இருந்தாலும் சிறப்பாக இருக்கும் என்பதை
“ஓப்புடன் முகம் மலர்ந்து உபசரித்து உண்மை பேசி
உப்பில்லாத கூழிட்டாலும் உண்பதே அமுதமாகும்
முப்பழமொடு பாலன்னம் முகம் கருத்து ஈவாராயின், கப்பிய
பசியினோடு கடும்பசி ஆகுமன்றோ”
- என்றப் பாடலும்
“மோப்பக் குழையும் அனிச்சம் முகந்திரிந்து
நோக்கக் குழையும் விருந்து”
என்றத் திருக்குறளும் விளக்குகின்றன.
உங்கள் வீட்டுக்கு விருந்தினர் வந்தால் முதலில் அவருக்கு ‘ஸலாம்’ கூறி வரவேற்று அவருக்காக இறைவனிடம் பிரார்த்தித்து, நலம் விசாரித்துக் கொள்ளுங்கள். இதை திருக்குர்ஆனும் இவ்வாறுதான் அறிவுறுத்துகிறது:
“(நபியே!) இப்ராகீமிடம் வந்த கண்ணியத்திற்குரிய விருந்தாளிகளின் செய்தி உமக்குக் கிடைத்ததா? அவர்கள் அவரிடம் வந்தபோது, ‘உம்மீது சாந்தி நிலவட்டும்’ என்று அவர்கள் கூறினார்கள். அவர் கூறினார்: ‘உங்கள் மீதும் சாந்தி நிலவுக” (51:24).
விருந்தினர்கள் நம் வீட்டுக்கு வரும்போது, மகிழ்ச்சியுடனும், முகமலர்ச்சியுடனும் வரவேற்க வேண்டும்.
விருந்தினர்கள் வீட்டுக்கு வந்தவுடன் நபி இப்ராகீம், அவர்களுக்குத் தேவையான உணவுக்கு ஏற்பாடு செய்தார்கள். ஒரு காளைக் கன்றைப் பொரித்து விருந்தினர்களுக்கு வைத்தார்கள்.
இது குறித்து திருமறை கூறுகிறது: “... அறிமுகம் இல்லாத ஆட்களாக இருக்கிறார்களே (என்று எண்ணினார்) பின்னர், அவர் சந்தடியில்லாமல் தம் வீட்டாரிடம் சென்றார்; (பொரிக்கப்பட்ட) கொழுத்த காளைக்கன்றைக் கொண்டு வந்து அதை விருந்தினர் முன் வைத்தார்”.
(குர்ஆன் 51:25)
விருந்தினர்களுக்குத் தெரியாமல் தன் இல்லத்தாரிடம் விருந்து உபசரிப்பை மறைமுகமாக இப்ராகீம் நபி மேற்கொள்ளச் சொன்னார் என்பது இந்த வசனத்தின் வரிகள் மூலம் விளங்குகிறது. நாம் என்ன செய்யப்போகிறோம் என்பதை அறிந்தால், விருந்தினர்கள் மறுத்து விடக்கூடும் என்பதால் இந்த ரகசிய ஏற்பாடு.
விருந்தினர்களின் வருகையை அறிந்து அவர்களுக்குத் தேவையான உணவு வகைகளை முன்கூட்டியே தயார் செய்து விட வேண்டும். சமையல் வேலைகள் அனைத்தும் முடிந்தால்தான் விருந்தினர்களுடன் அதிக நேரம் உரையாடி மகிழ முடியும்.
விருந்தினர்களுக்கு உணவை நாமே எடுத்து வைக்க வேண்டும்; வேலையாட்களைக் கொண்டு பரிமாறக் கூடாது.
யாராவது விருந்தினர்கள் வீட்டுக்கு வந்தால், அவர்களை நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்களே நேரில் உபசரிப்பது வழக்கமாகும். விருந்தினர்கள் உணவருந்தும்போது தாமும் அவர்களோடு அமர்ந்து கொண்டு, “இன்னும் கொஞ்சம் உண்ணுங்கள்; இன்னும் கொஞ்சம் உண்ணுங்கள்” என்று நபிகளார் கூறிக்கொண்டே இருப்பார்கள்.
விருந்தினர்கள் திருப்தியாக சாப்பிட்டு முடித்து விட்டு எப்போது ‘போதும்’ என்று மறுக்கிறார்களோ அப்போது நபிகளாரும் வற்புறுத்துவதை விட்டு விடுவார்கள்.
விருந்தாளிகள் அடிக்கடி வரும் வீடு அல்லாஹ் நேசிக்கும் வீடு.
அத்தகைய வீட்டில் இறைவனின் கருணையும், அருளும் நிரம்பி இருக்கும்.
‘அல்லாஹ் மீதும், மறுமை நாளின் மீதும் நம்பிக்கை கொண்டவர்கள் தம் விருந்தினரை நன்றாக உபசரித்துக் கொள்ளட்டும்’ என்பது நபிமொழியாகும்.
விருந்தினரை உபசரித்தல் என்பது பல பரந்த அர்த்தங்களைக் கொண்டது. விருந்தினர்களுக்கு உணவளிப்பது மட்டுமல்ல; அவர்களுக்குத் தேவையான அனைத்து வசதிகளையும் செய்து கொடுப்பதும் உபசரிப்பில் அடங்கும்.

விருந்தினரை உபசரிப்பதன் அவசியம் குறித்து இஸ்லாம் அதிகமாக வலியுறுத்தியுள்ளது. விருந்தினர்களை உபசரிப்பது ஒரு வணக்கமாகும் என்றும், விருந்து அளித்து உபசரிப்பது இறைநம்பிக்கையின் ஒரு அங்கம் என்றும் இஸ்லாம் குறிப்பிட்டுள்ளது.
விருந்தினர்களை உபசரிக்காதவரிடம் இறை நம்பிக்கையும், மறுமை நம்பிக்கையும் இருக்க முடியாது என்று நபிமொழி வலியுறுத்துகிறது.
"யார் அல்லாஹ்வையும், இறுதி நாளையும் நம்புகிறாரோ, அவர் தனது விருந்தினரை கண்ணியப்படுத்தட்டும்" என்று நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள். (அறிவிப்பவர்: அபுஹுரைரா (ரலி), நூல்கள்: புகாரி, முஸ்லிம்)
"யார் விருந்தழைப்பை ஏற்க மறுக்கிறாரோ, அவர் அல்லாஹ்வுக்கும், அவனது தூதருக்கும் மாறு செய்துவிட்டார்" என நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள். (அறிவிப்பவர்: அபுஹுரைரா (ரலி), நூல்கள்: புகாரி, முஸ்லிம்)
விருந்துக்கு அழைக்கும்போது அதை மறுப்பவர்கள் அல்லாஹ்வுக்கும், தூதருக்கும் கட்டுப்பட்டவர்களாக இருக்க முடியாது என்பதில் இருந்து விருந்துக்கு பதிலளிப்பதும் கடமை என்பதை நாம் உணரலாம்.
விருந்தோம்பல் குறித்த ஒரு சரித்திர நிகழ்வை காண்போம்:
ஒரு பெண், நபி (ஸல்) அவர்களிடம் வந்து, தனது கணவர் அதிக விருந்தினர்களை அழைப்பதாகவும், அவர்களுக்கு உணவு தயாரித்து உபசரிப்பதில் தான் சோர்வடைந்து விடுவதாகவும் நபிகளாரிடம் முறையிட்டார்.
நபி (ஸல்) அவர்கள் அந்தப்பெண்ணுக்கு உடனடியாக பதில் சொல்லவில்லை. அவர் சொல்வதை பொறுமையாக கேட்டுக்கொண்டார். சிறிது நேரம் கழித்து அந்தப்பெண் அங்கிருந்து சென்றபிறகு, அந்தப்பெண்ணின் கணவரை நபிகளார் அழைத்தார். அவரிடம், "நான் இன்று உங்கள் வீட்டுக்கு விருந்தாளியாக வருகிறேன்" என்று கூறினார்கள்.
அந்த மனிதர் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைந்து, உங்கள் வருகைக்காக நான் சிறப்பான ஏற்பாடு செய்கிறேன் என்றபடி தன் வீட்டிற்கு சென்றார்.அங்கு தனது மனைவியிடம் "அல்லாஹ்வின் தூதர் இன்று நம் வீட்டிற்கு விருந்தினராக வருகிறார்கள்" என்று கூறினார்.
அவரது மனைவியும் இதைக்கேட்டு மகிழ்ந்தார். உடனே நபிகளாரை உபசரிக்கும் ஏற்பாடுகளில் கணவன்-மனைவி இருவரும் ஈடுபட்டார்கள். சுவையான உணவு வகைகளை தயாரித்தனர். நபிகளாரும் அவர்கள் வீட்டுக்கு வந்து விருந்து உபசரிப்பை அன்புடன் ஏற்றுக்கொண்டார்கள்.
பின்னர், நபி ஸல் அவர்கள் அந்த மனிதரிடம், "நான் உங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேறும்போது உங்கள் வீட்டின் கதவை உங்கள் மனைவியைப் பார்க்கச் சொல்லுங்கள்" என்று கூறிவிட்டு புறப்பட்டார்கள்.
நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறியபடி கணவர் தன் மனைவியிடம் தெரிவிக்க, அவரும் நபிகள் புறப்படும் போது தனது வீட்டின் வாசல் கதவு பகுதியை பார்த்தார். அப்போது அந்த வீட்டில் இருந்த தீங்கு விளைவிக்கும் உயிரினங்கள் மற்றும் தீய சக்திகள் வீட்டைவிட்டு வெளியேறியது. இதைப்பார்த்து அந்த பெண்ணும் அவரது கணவரும் அதிர்ச்சி அடைந்தனர்.
பின்னர் அந்த தம்பதிகள் நபி(ஸல்) அவர்களிடம் வந்தனர். அப்போது நபிகளார் கூறும்போது, "உங்கள் வீட்டுக்கு வந்த விருந்தாளி உங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேறும்போது அவருடன் எல்லாவிதமான தீமைகளும், சோதனைகளும், இன்னல்களும், தீங்கிழைக்கும் உயிரினங்களும் உங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேறும்" என்றார்கள்.
விருந்தாளிகள் அடிக்கடி வரும் வீடு அல்லாஹ் நேசிக்கும் வீடு. அத்தகைய வீட்டில் இறைவனின் கருணையும், அருளும் நிரம்பி இருக்கும்.
நபி (ஸல்) அவர்கள் தங்கள் தோழர்களிடம் பேசும்போது: 'அல்லாஹ் ஒரு மக்களுக்கு நன்மையை நாடினால், அவர்களுக்கு அன்பளிப்பை அனுப்புகிறான்', என்றார்கள்.
அப்போது தோழர்கள், 'நாயகமே அது என்ன அன்பளிப்பு?' என்று கேட்டார்கள். இதற்கு நபிகளார் பதில் அளிக்கையில், "விருந்தாளி வரும் வீட்டில் உள்ள பாவங்கள் வெளியேற்றப்படுகின்றன" என்றார்கள்.

உணவு சாம்ராஜ்யம் 98
(உணவின் அகமியம் 8)

எடுக்கக் குறையாத ரொட்டியும், இறைச்சி உணவும்
அய்மன் அல்ஹபஷீ(ரஹ்) அறிவித்தார்.
" நான் ஜாபிர்(ரலி) அவர்களிடம் சென்றேன். அப்போது அவர்கள் (பின் வருமாறு) கூறினார்கள்: நாங்கள் அகழ்ப் போரின்போது அகழ் தோண்டிக் கொண்டிருந்தோம்.

அப்போது கெட்டியான பாறாங்கல்லொன்று வெளிப்பட்டது. (அதை எவ்வளவோ முயன்றும் எங்களால் உடைக்க முடியவில்லை. உடனே இதுப பற்றித் தெரிவிக்க) நபி(ஸல்), அவர்களிடம் சென்று, 'இதோ ஒரு பாறாங்கல் அகழில் காணப்படுகிறது' என்று கூறினோம். அதற்கு நபி(ஸல்) அவர்கள், 'நான் இறங்கிப் பார்க்கிறேன்' என்று கூறிவிட்டு எழுந்தார்கள்.
அப்போது அவர்களின் வயிற்றில் ஒரு கல் கட்டப்பட்டிருந்தது. (ஏனெனில்), நாங்கள் மூன்று நாள்கள் எதையும் உண்ணாமலிருந்தோம். பிறகு நபி(ஸல்) அவர்கள் குந்தாலி எடுத்து பாறை மீது அடித்தார்கள். அது குறுமணலாக மாறியது. அப்போது நான், 'இறைத்தூதர் அவர்களே! வீடு வரை செல்ல அனுமதியுங்கள்' என்று கேட்டேன். (அவர்கள் எனக்கு அனுமதி வழங்கினார்கள்.
பிறகு, நான் வீட்டுக்குச் சென்று) என் மனைவி (சுஹைலா பின்த் மஸ்ஊத்) இடம், 'நபி(ஸல்) அவர்கள் பசியோடிருப்பதை பார்த்தேன். அதைப் பார்த்துக்கொண்டு என்னால் பொறுத்திருக்க முடியவில்லை. உன்னிடம் ஏதேனும் (உணவு) இருக்கிறதா?' என்று கேட்டேன்.
அதற்கு அவள், 'என்னிடம் சிறிதளவு கோதுமையும் பெட்டையாட்டுக் குட்டி ஒன்றும் உள்ளது' என்று கூறினாள். உடனே நான் அந்த ஆட்டுக் குட்டியை அறுத்தேன். என் மனைவி கோதுமையை அரைத்தாள். பிறகு நாங்கள் இறைச்சியை சட்டியிலிட்டோம்.
குழைத்த மாவு இளம் (பக்குவ நிலைக்கு) வந்தது. மூன்று கற்களாலானா அடுப்புக்கு மேல் சட்டியிருந்தது. அது முழுமையாக வெந்து விடும் நிலையிலிருந்தது. இந்த நிலையில் நான் நபி(ஸல்) அவர்களிடம் வந்தேன்.
'என்னிடம் கொஞ்சம் உணவு இருக்கிறது. இறைத்தூதர் அவர்களே! நீங்களும் (உங்களுடன்) இன்னும் ஒருவர்... அல்லது இருவர் வாருங்கள்' என்று கூறினேன்.
நபி(ஸல்) அவர்கள், '(உன்னிடம்) எவ்வளவு உணவு இருக்கிறது?' என்று கேட்டார்கள். அவர்களுக்கு அதை (அதன் அளவை)க் கூறினேன். 'இதுவே அதிகம்; சிறந்ததும் கூட' என்று கூறினார்கள்.
பிறகு நபி அவர்கள், 'நான் வரும் வரையில் (அடுப்பிலிருந்து) சட்டியை இறக்க வேண்டாம்; சட்டியிலிருந்து ரொட்டியையும் இறக்க வேண்டாம் என்று நீ உன் மனைவியிடம் சொல்' என்று கூறினார்கள்.
பிறகு (அங்கிருந்த தம் தோழர்களிடம்) நபி(ஸல்) அவர்கள் '(எல்லாரும்) எழுந்திருங்கள்' என்று கூறினார்கள். உடனே முஹாஜிர்களும் அன்சாரிகளும் எழுந்தனர். நான் என் மனைவியிடம் சென்றபோது, 'அடப்பாவமே! நபி(ஸல்) அவர்கள் தம்மோடு இருக்கும் முஹாஜிர்களுடனும் அன்சாரிகளுடனும் வருகிறார்கள்' என்று கூறினேன்.
உடனே என் மனைவி '(உணவின் அளவு குறித்து) உங்களிடம் கேட்டார்களா?' என்று வினவியதற்கு நான், 'ஆம்' என்று பதிலளித்தேன்.
(நபி - ஸல் - அவர்கள் தம் தோழர்களுடன் வந்து சேர்ந்து,) '(வீட்டிற்குள்) முண்டியடிக்காமல் நுழையுங்கள்' என்று கூறினார்கள்.
பிறகு நபி(ஸல்) அவர்கள் ரொட்டியைப் பிய்த்து அதன் மீது இறைச்சியை வைத்தார்கள். அதிலிருந்து எடுத்தவுடன் சட்டியையும் அடுப்பையும் மூடி வைத்தார்கள். தம் தோழர்களுக்கு அருகில் அதை வைத்தார்கள். பிறகு (சட்டியிலிருந்து இறைச்சியை) எடுத்து (தம் தோழர்களுக்கு)க் கொடுத்துக் கொண்டே இருந்தார்கள். ரொட்டியைப் பிய்த்தபடியும் (பாத்திரத்திலிருந்து இறைச்சியை எடுத்து (ரொட்டியின் மீது வைத்து)க் கொடுத்தபடியும் இருந்தார்கள்.
அவர்கள் அத்தனை பேரும் வயிறு நிரம்ப உண்டனர். இறுதியில் சிறிது எஞ்சியது. பிறகு நபி(ஸல்) அவர்கள் (ஜாபிர் அவர்களின் மனைவியை நோக்கி), 'இதை நீயும் சாப்பிடு; அன்பளிப்பும் செய். ஏனெனில், மக்கள் பசியோடுள்ளனர்' என்று கூறினார்கள். (புகாரி : 4101)

உணவு சாம்ராஜ்யம் 99

(உணவின் அகமியம்)

உணவு உண்பதின் சட்டங்கள்

இஸ்லாம் நமது வாழ்க்கை முறை சிறப்பாக அமைய ஒழுக்க முறைகளைக் கற்றுத் தருகிறது. சின்ன சின்ன விஷயங்களுக்குக் கூட நல்லொழுக்கங்களை நமது நாயகம் ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் நமக்கு கற்றுத் தந்திருக்கிறார்கள். அதை நமது இமாம்கள், புகாஹாக்கள் சட்டங்களாக வகுத்து தந்திருக்கிறார்கள்.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

நம்பிக்கை கொண்டோரே! நாம் உங்களுக்கு வழங்கிய தூய்மையானவற்றை உண்ணுங்கள்! நீங்கள் அல்லாஹ்வையே வணங்குவோராக இருந்தால் அவனுக்கே நன்றி செலுத்துங்கள்!

(குர்ஆன் 2:172)
يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ
உண்ணுங்கள்! பருகுங்கள்! வீண் விரையம் செய்யாதீர்கள்! வீண் விரையம் செய்வோரை அவன் விரும்ப மாட்டான். - (குர்ஆன் 7:31)
إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ ۖ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا
விரையம் செய்வோர் ஷைத்தான்களின் உடன்பிறப்புக்களாக உள்ளனர். ஷைத்தான் தனது இறைவனுக்கு நன்றி கெட்டவனாக இருக்கிறான்.- (குர்ஆன் 17:27.
சாப்பிடுவதில் பர்ளுகள் நான்கு, சுன்னத்துக்கள் நான்கு, ஒழுக்கங்கள் நான்கு உள்ளன.
பர்ளுகள்:
1. பிஸ்மில்லாஹ் சொல்வது. 2. சாப்பிடுவது ஹலால் என்பதை அறிந்து விளங்குவது. 3. அதனைப் பொருந்திக் கொள்வது. 4. நன்றி செலுத்துவது. இது இஹ்யா உலூமித்தீனில் இமாம் கஸ்ஸாலி ரலியல்லாஹு அன்ஹு அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள். பிஸ்மி சொல்வது ஸுபியாக்களிடத்தில் பர்ளும், மற்றவர்களிடத்தில் சுன்னத்துமாகும்.
சுன்னத்துக்கள்:
1. சாப்பிடும் முன் இரு கைகளையும் கழுகுதல். 2. வலது காலை நட்டு வைத்து இடது காலின் மீது உட்காருதல். 3. மூன்று விரல்களால் சாப்பிடுதல் (இது ரொட்டி சாப்பிடும்போதுதான்). 4. ஒரு கவளத்திற்கும் மற்றொரு கவளத்திற்குமிடையே பொறுமையைக் கடைப்பிடித்தல் – அவசர அவசரமாக சாப்பிடாமலிருத்தல்.
ஒழுக்கங்கள்:
1. தட்டில் தனக்கு முன்னாலுள்ளதை சாப்பிடுதல். 2. சிறு சிறு பிடியாக பிடித்து சாப்பிடுதல். 3. நன்றாக மென்று சாப்பிடுதல். 4. பலர் சாப்பிடும்போது அடுத்தவர் பாத்திரத்தைப் பார்க்காமலிருத்தல்.
உமர் பின் அபீ ஸலமா (ரலியல்லாஹு அன்ஹு) அவர்கள் கூறியதாவது 'நான் நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் மடியில் வளர்ந்து வந்த சிறுவனாக இருந்தேன். (ஒரு முறை) என் கை உணவுத் தட்டில் (இங்கும் அங்குமாக) அளாவிக் கொண்டிருந்தது. அப்போது நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் என்னிடம், 'சிறுவனே! (பிஸ்மில்லாஹ் என்று) அல்லாஹ்வின் பெயரைச் சொல்! உன் வலக் கரத்தால் சாப்பிடு! உனது கைக்கு அருகிலிருக்கும் பகுதியிலிருந்து எடுத்துச் சாப்பிடு' என்று சொன்னார்கள். அதன் பிறகு இதுவே நான் உண்ணும் முறையாக அமைந்தது.- நூல்: புகாரி
நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் கூறினார்கள், 'உங்களில் ஒருவர் சாப்பிடும் போது தனது வலக்கரத்தால் சாப்பிடட்டும். குடிக்கும் போதும் தனது வலக்கரத்தால் குடிக்கட்டும். ஷைத்தான் தனது இடக்கரத்தால் சாப்பிடுகிறான். தனது இடக்கரத்தால் குடிக்கின்றான்'
அறிவிப்பவர்: இப்னு உமர் (ரலியல்லாஹு அன்ஹு), நூல்: முஸ்லிம்
நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் கூறினார்கள், 'பிஸ்மில்லாஹ்' கூறாத உணவை ஷைத்தான் ஆகுமாக்கிக் கொள்கிறான். அறிவிப்பவர்: ஹுதைஃபா (ரலியல்லாஹு அன்ஹு)- நூல்: முஸ்லிம.;
நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் கூறினார்கள், 'உங்களில் ஒருவர் உணவு சாப்பிட (ஆரம்பிக்கும்) போது பிஸ்மில்லாஹ் என்று கூறட்டும். ஆரம்பத்தில் (பிஸ்மில்லாஹ்) கூற மறந்து விட்டால் 'பிஸ்மில்லாஹி ஃபீ அவ்வலிஹி வ ஆகிரிஹி' என்று கூறட்டும். அறிவிப்பவர்: ஆயிஷா (ரலியல்லாஹு அன்ஹா), நூல்: திர்மிதி
பொருள்: ஆரம்பத்திற்காகவும் இறுதிக்காவும் அல்லாஹ்வின் பெயரைக் கூறுகிறேன்.
மேலும் இதிலிருந்து சில ஒழுக்கங்களாவன:
சாப்பிடும் முன், பின் ஒரு கைகளையும், வாயையும் கழுவுதல், சிறிதளவு உப்பைச் சாப்பிடுதல், ஆரம்பத்தில் பிஸ்மில்லாஹிர்ரஹ்மானிர் ரஹீம் என்று இரைந்து சொல்லுதல், ஆரம்பத்தில் பிஸ்மில்லாஹ் சொல்ல மறந்து விட்டால் நினைவு வந்தவுடன் இடையில் பிஸ்மில்லாஹி அவ்வலஹு வஆகிறஹு என்று கூறுவது சுன்னத்து. அடுத்தவருக்கும் உணர்வூட்டுவதற்காக பிஸ்மில்லாஹ்வை சப்தமிட்டு கூறுவது முஸ்தஹப்பாகும். விருந்து மஜ்லிஸுகளில் இதனால்தான் வீட்டுக்காரர் பிஸ்மில்லாஹ் என்று சப்தமிட்டுக் கூறுவது வழக்கத்தில் இருந்து வருகிறது.
நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள், '(ஆணவத்தை வெளிப்படுத்துவது போல்) நான் சாய்ந்து கொண்டு சாப்பிட மாட்டேன்' என்று கூறினார்கள். (அறிவிப்பவர்: அபூ ஜுஹைஃபா (ரலியல்லாஹு அன்ஹு) – நூல்: புகாரி , முஸ்லிம்)
சாய்ந்து கொண்டு, கையை ஊன்றிக் கொண்டு சாப்பிடுவது மக்ரூஹ். பழங்களை சாப்பாட்டுக்கு முன் சாப்பிடுவதும், இறைச்சியை அதன் பிறகும் சர்க்கரை, தேன் போன்ற இனிப்புப் பொருட்களைக் கடைசியிலும்

சாப்பிடுதல் அவசியம். ஆரம்பத்தில் ஆணம் படாமல் மூன்று பிடி உணவை சாப்பிடுவதும், அதிகமான சூட்டுடன் சாப்பிடாமலிருப்பதும், வாயினால் உணவை ஊதாமலிருப்பதும் விரும்பப்பட்ட செயல்களாகும்.
அல்லாஹ் குர்ஆனில சூரத்து வாக்கிஆவில்,
وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ ، وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ
'(சொர்க்கவாசிகளாகிய) இவர்கள் (பிரியப்பட்டு) தேர்ந்தெடுக்கக் கூடிய கனி(வர்க்கங்)களையும், விரும்பிய பட்சிகளின் மாமிசத்தையும் (அந்த இளைஞர்கள் சுவனபதியில் தாங்கித் திரிவர்)' (56:20,21) என்று பழங்களை முதலில் குறிப்பிட்டுள்ளதால் பழங்களை சாப்பாட்டிற்கு முன் சாப்பிட வேண்டும்.
பலர் கூட்டாக சாப்பிடும்போது சஹனில் தனக்கு முன்பாக இருக்கும் உணவை எடுத்துச் சாப்பிடுவது சுன்னத்து. உடனிருப்பவருடைய பகுதியில் கையை போடுவதும், இறைச்சியைக் கத்தியினால் வெட்டி சாப்பிடுவதும் மக்ரூஹ்.
'உங்களில் ஒருவருக்கு கவள வாய் உணவு கீழே விழுந்து விட்டால் அதில் பட்ட அசுத்தங்களை நீக்கி விட்டு அவர் அதை சாப்பிடட்டும். அதை ஷைத்தானுக்காக (வீணாக) விட்டு விட வேண்டாம்' என்று நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் கூறினார்கள்.
அறிவிப்பவர்: அனஸ் (ரலியல்லாஹு அன்ஹு), நூல்: முஸ்லிம்
உணவை அமைதியாக சுவைத்து மென்று விழுங்கிய பின் மறுபிடியை எடுப்பதும், உடனிருந்து சாப்பிடுபவர்களை கூர்ந்து பார்க்காமல் இருப்பதும், விரிப்பில் விழுந்த உணவை அது சுத்தமாக இருப்பின் எடுத்துச் சாப்பிடுவதும், கடைசியில் தட்டை வழித்துச் சாப்பிடுவதும், விரல்களை நன்றாக சூப்புவதும், விருந்தளிப்பவர் விருந்தாளிகளை நன்றாக சாப்பிடச் சொல்வதும் சுன்னத்துகளாகும்.
(உணவு உண்டு முடித்தவர் தம்) விரல்களை சூப்புமாறும், தட்டை வழித்து உண்ணுமாறும் உத்தரவிட்டார்கள். மேலும் உணவின் எந்தப் பகுதியில் வளம் (பரக்கத்) உள்ளது என்பதை நீங்கள் அறிய மாட்டீர்கள் என்றும் நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் கூறினார்கள். அறிவிப்பவர்: ஜாபிர் (ரலியல்லாஹு அன்ஹு), நூல்: முஸ்லிம்
நபிகள் நாயகம் ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் சாப்பிட்டால் விரல்கள் சிவந்து போகும் அளவிற்கு அவற்றை சூப்புவார்கள் என்று கூறப்பட்டுள்ளது.
கையை சூப்புவதினால் விரல்களில் உள்ள ஒரு தன்மை நமது உணவை செமிக்கச் செய்ய வைக்கிறது என்று அறிவியல் ரீதியாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.
உணவு விரிப்பில் சிந்தியதை (அது சுத்தமாயிருந்தால்) எடுத்துச் சாப்பிட்டு பல் இடுக்கில் உள்ளதை எடுத்தெறிந்து, பல்குத்தும் குச்சி, மிஸ்வாக்கு ஆகியவற்றை உபயோகித்தால் கண்வலி, காதுவலி, வயிற்றுவலி ஆகிய நோய்களை விட்டும் அச்சமற்றிடுவான் என்று நபிகள் நாயகம் ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம் அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள்.
உணவுப் பொருட்களை அசுத்தமான இடத்திலோ அருவருப்பான இடத்திலோ போடுவதும், நிந்தனை செய்வதும் 'சீ' என்று சொல்வதும் கூடாது. சாப்பிட்டு முடித்தவுடன் அதற்குரிய துஆவை ஓத வேண்டும்.
'அல்ஹம்துலில்லாஹில்லதீ அத்அமனீ ஹாதா வரஸகனீஹி மின்கைரி ஹவ்லின் மின்னீ வலா குவ்வதின்'
பொருள்: 'எனது எவ்வித சக்தியும் ஆற்றலும் இன்றி எனக்கு இவ்வுணவை வழங்கி உண்ணச் செய்த அல்லாஹ்வுக்கே எல்லாப்புகழும்' என யாரேனும் கூறினால் அவரின் முன் பாவங்கள் மன்னிக்கப்படும். (அபூதாவூது, திர்மிதி)
உணவு சாப்பிடுவதன் மூலமாக வணக்கங்கள் செய்வதையும், மனைவி மக்களுக்கு உணவளிக்கச் சக்தி பெறுவதையும் நாட வேண்டுமே தவிர பாவங்கள் செய்யச் சக்தி பெறுவதை நாடுவது ஹராம்.
பாத்திரத்தை வழித்துச் சாப்பிடுவதும், விபச்சாரம் செய்யாமலிருப்பதும் செல்வ நிலையை உண்டாக்கும் என்று நபிமொழி உள்ளது.
மாட்டை போல வாயை மூடிக் கொண்டு சாப்பிட வேண்டாம். கூடியிருந்து ஆகுமான பேச்சுக்களை பேசி சாப்பிடவும் என்று ஹதீதில் கூறப்பட்டுள்ளது. தனிமையாக சாப்பிட்டாலும் அல்ஹம்துலில்லாஹ் நன்றாக இருக்கிறது என்று ஏதேனும் ஒன்றையாவது பேசுவது சுன்னத்தாகும்.
மனிதர்கள் சாப்பிடும்போது காறுவதும், சீறுவதும், அருவருப்பான பேச்சைப் பேசுவதும், தட்டையில் கையை உதறுவதும், ரொட்டி போன்றவற்றில் கையை துடைப்பதும் மக்ரூஹ் ஆகும்.
குழம்புகளில் தலைமையானது காடியும், கீரையுமாகும் என்று ஹதீதில் கூறப்பட்டுள்ளதால் ஊறுகாயையும், கீரையையும் முற்படுத்த வேண்டும்.
நபிமார்களின் குழம்பு கீரை, அரசர்களின் குழம்பு இறைச்சி என்றும்,
கீரையைக் கொண்டு உங்கள் உணவுகளை அலங்கரியுங்கள் என்றும் ஹதீதில் வந்திருக்கிறது.

மூடியிருக்கும்படியான கேத்தல், கூஜா போன்றவற்றிலிருந்து அப்படியே தண்ணீரைக் குடிக்கக் கூடாது. தண்ணீரைப் பார்த்து முதலில் கொஞ்சமாக வாயில் வைத்துப் பார்த்துக் குடிக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் நின்று கொண்டு குடிப்பதைத் தடுத்தார்கள். அறிவிப்பவர்: அனஸ் (ரலியல்லாஹு அன்ஹு) நூல்: முஸ்லிம்
நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் கூறினார்கள், 'உங்களில் ஒருவர் (எதை) அருந்தினாலும் அந்தப் பாத்திரத்திற்குள் அவர் மூச்சு விட வேண்டாம்' அறிவிப்பவர்: அபூ கதாதா (ரலியல்லாஹு அன்ஹு) நூல்: புகாரி
நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் பால் குடித்த பின் வாய் கொப்பளித்தார்கள். பிறகு 'அதிலே கொழுப்பு இருக்கிறது' என்று கூறினார்கள். அறிவிப்பவர்: இப்னு அப்பாஸ் (ரலியல்லாஹு அன்ஹு) நூல்: புகாரி
பாத்திரத்தில் மூச்சும், ஏப்பமும் விடாமல் குடிக்க வேண்டும். ஒரே மூச்சில் குடிக்காமல் மூன்று தடவை வாயை எடுத்து எடுத்து மூன்று மூச்சில் குடிக்க வேண்டும். முதலில் வாயை வைக்கும்போது பிஸ்மில்லாஹிர் ரஹ்மானிர் ரஹீம் என்று சொல்லி குடித்து வாயை எடுத்தவுடன் அல்ஹம்துலில்லாஹ் என்று சொல்வதும், இரண்டாவது தடவை ரப்பில் ஆலமீன் என்று சொல்வதும், மூன்றாவது தடவை அர்ரஹ்மானிர் ரஹீம் என்று சொல்வதும் சுன்னத்து.
வெள்ளி, தங்க பாத்திரங்களில் உண்ணுவதையும்,குடிப்பதையும் பெருமானார் (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) தடுத்துள்ளார்கள்.
மேலும் முதல் மிடறு குடித்து முடித்தவுடன் சூரத்துல் பாத்திஹாவின் ஆரம்பத்திலிருந்து யவ்மித்தீன் வரையிலும், இரண்டாவது மிடறு குடித்தவுடன் இய்யாகாவிலிருந்து நஸ்தயீன் வரையிலும் மூன்றாவது மிடறு குடித்து முடித்தவுடன் இஹ்தினா விலிருந்து கடைசி வரையும் ஓதிக் குடித்தால் பல்வலியையும், மற்றுமுள்ள பல நோய்களையும் அல்லாஹ் நீக்கி விடுவான் என்று கூறப்பட்டுள்ளது.
சாப்பிட்ட பாத்திரத்தில் தேவையில்லாமல் குடிப்பதும், உடைந்த பாத்திரத்தில் குடிப்பதும், குடம், பானை போன்ற பாத்திரங்களில் மிருகத்தைப் போன்று வாயை வைத்துக் குடிப்பதும், வாயால் ஊதுவதும் மக்ரூஹ் ஆகும்.
நின்று கொண்டு சாப்பிடுவதும், குடிப்பதும் விரும்பத்தகாத செயல்களாகும். நின்று தண்ணீர் குடிப்பதால் குடல் இறக்கம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படும் என்று விஞ்ஞான ரீதியாக அறியப்பட்டு அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளது.
மேலும் சில ஒழுங்கு முறைகள்:
நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்களின் இடப்பக்கத்தில் அபூபக்ர் (ரலியல்லாஹு அன்ஹு)அவர்களும் வலப் பக்கத்தில் கிராமவாசி ஒருவரும் அமர்ந்திருந்தனர். நபியவர்கள் (தாம் அருந்திய) பாலின் மிச்சத்தை அந்தக் கிராமவாசிக்குக் கொடுத்து விட்டு 'வலப்பக்கத்தில் இருப்பவருக்கும் அடுத்து (அவருக்கு) வலப்பக்கத்தில் இருப்பவருக்கும் (கொடுங்கள்)'' என்று சொன்னார்கள்.
அறிவிப்பவர்: அனஸ் பின் மாலிக் (ரலியல்லாஹு அன்ஹு) நூல்: புகாரி
நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் கூறினார்கள், 'இரவு நேர உணவு வைக்கப்பட்டு தொழுகைக்காக இகாமத்தும் சொல்லப்படுமானால் நீங்கள் உணவை முதலில் அருந்துங்கள்'
அறிவிப்பவர்: ஆயிஷா (ரலியல்லாஹு அன்ஹு) நூல்: புகாரி
நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் கூறினார்கள்: 'உணவு வந்து காத்திருக்கும் போதும், சிறுநீர் மற்றும் மலத்தை அடக்கிக் கொண்டும் தொழக்கூடாது' அறிவிப்பவர்: ஆயிஷா (ரலியல்லாஹு அன்ஹு) நூல்: முஸ்லிம்
நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்கள் கூறினார்கள், 'ஒரு கூட்டத்தாருக்கு (குடிபானத்தை) பங்கிட்டுக் கொடுக்கக் கூடியவர் அவர்களில் இறுதியாக குடிக்கக் கூடியவராவார்.'அறிவிப்பவர்: அபூ கதாதா (ரலியல்லாஹு அன்ஹு) நூல்கள்: முஸ்லிம் , திர்மிதி
அபூ ஹுரைரா (ரலியல்லாஹு அன்ஹு) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள்: 'நபியவர்கள் எந்த உணவையும் ஒரு போதும் குறை கூறியதில்லை. அவர்கள் ஓர் உணவை விரும்பினால் உண்பார்கள். இல்லையென்றால் விட்டுவிடுவார்கள்.'நூல்: புகாரி
'உங்களில் எவரது பானத்திலாவது ஈ விழுந்து விட்டால் (முதலில்) அதை அவர் (அதிலேயே) முக்கட்டும். பிறகு அதை வெளியே எடுத்துப் போட்டு விடட்டும். ஏனெனில் அதன் இரு இறக்கைகளில் ஒன்றில் நோயும் மற்றொன்றில் நிவாரணமும் இருக்கின்றது'அறிவிப்பவர்: அபூ ஹுரைரா (ரலியல்லாஹு அன்ஹு) நூல்: புகாரி

உணவு சாம்ராஜ்யம் 100
(உணவுகளின் அகமியம்)

ஷஹீதுகளின் உணவு
(நம்பிக்கையாளர்களே!) அல்லாஹ்வின் பாதையில் (போர் செய்து) வெட்டப்பட்டோரை இறந்துவிட்டவர்களென நீங்கள் ஒருபோதும் எண்ண வேண்டாம். அவர்கள் தம் இறைவனிடத்தில் நிச்சயமாக உயிரோடு இருக்கின்றார்கள். (அன்றி) அவர்களுக்கு **#உணவும்** அளிக்கப்படுகிறது.(குர்ஆன் : 3:169)
(வீழ்ச்சி அடைந்து) மரணித்தவர்களாக இருந்தவர்களில் எவரை நாம் உயிர்ப்பித்து மனிதர்களுக்கிடையில் நடமாடுவதற்குரிய ஒளியையும் கொடுத்திருக்கின்றோமோ அவர், இருளில் சிக்கி அதிலிருந்து வெளியேற முடியாமலிருப்பவனுக்குச் சமமாவானா? இவ்வாறே நிராகரிப்பவர்களுக்கு அவர்களுடைய (தீய) செயல்கள் அழகாக்கப்பட்டு விட்டன.(குர்ஆன் : 6:122)
பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் தங்களுடைய தோழர்களை நோக்கி, "உங்களின் சகோதரர்கள் (70 பேர்) உஹத் யுத்தத்தில் கொல்லப்பட்ட சமயம், அவர்களுடைய ஆன்மாக்களை பசுமையான பறவையின் வயிற்றினுள் அல்லாஹ் வைத்துள்ளான். அவைகள் சுவர்க்கத்தின் நதிகளுக்கு வந்து தண்ணீர் அருந்துகின்றன. அங்குள்ள மதுரமான கனிகளைப் புசிக்கின்றன. அல்லாஹ்வினுடைய அர்ஷின் நிழலில் தொங்கவிடப்பட்டிருக்கிற தங்கத்தினாலான கோளங்களில் வந்தமருகின்றன !
மணம் பொருந்திய உணவு, மதுரமான தண்ணீர், ஆனந்தமயமான தூக்கம் ஆகியவற்றைப் பெறுகின்ற அவ்வான்மாக்கள், "உலகிலிருக்கிற நம் சகோதரர்களுக்கு நமது இந்த நன்னிலை பற்றி யார் அறிவிப்பார்? இதனை அவர்கள் தெரிந்து கொண்டால், யுத்தம் செய்யப் பின்வாங்கார். சுவர்க்கம் வர வேண்டுமென்ற ஆசை அவர்களுக்கு அதிகரிக்கும்" என்று அங்கலாய்க்கின்றனர்.
"உங்களைப் பற்றி அவர்களுக்கு நான் அறிவிக்கிறேன் என்று அல்லாஹ் கூறுகின்றான்" என பெருமானார் (ஸல்) அறிவித்துக் கொண்டிருக்கையில் (குர்ஆன் : 3:169) இவ்வசனங்களை அல்லாஹ் இறக்கியருளினான்.
(அறிவிப்பவர்: ஹஜ்ரத் இப்னு அப்பாஸ் (ரலி), நூற்கள்: முஸ்னத் இமாம் அஹ்மத்)
அல்லாஹ்வின் பாதையில் கொல்லப்பட்டவர்களை மரித்தவர்கள் என்று எண்ண வேண்டாம். அவர்களுடைய இரட்சகனிடம் அவர்கள் உயிருள்ளவர்களாக இருக்கின்றனர். அவர்கள் செய்த தியாகங்கள் என்றென்றும் இவ்வுலகின்கண் நினைவுகூரப்பட்டு வருகின்றன. இவ்வகையில் அவர்கள் நித்திய ஜீவனுள்ளவர்களாகவே இருக்கின்றனர்.
உலகிற்கு எந்தவிதப் பலனையும் அளிக்காத ஒருவன் இறந்து விட்டால், அவனைப் பற்றி இவ்வுலகம் நினைவு கொள்வதேயில்லை. இவ்வுலகில் இதுவரை மரித்தவர்கள் எத்தனை பேர் என்பதை யாரும் அறிந்து கொள்ள முடியாது. அவர்களைப் பற்றியெல்லாம் யாரும் பேசிக் கொண்டிருப்பதில்லை. ஒரு சிலரைப் பற்றியே நினைவு கொண்டு பேசுகின்றனர். அவர்கள் தங்களது உடல், பொருள், ஆவி ஆகிய மூன்றையுமோ, ஏதாவது ஒன்றையோ இம்மை, மறுமையின் நன்மைக்காகத் தியாகம் செய்தனர், அவர்கள் சேவைகள் என்றும் இவ்வுலகில் ஜீவன் பெற்று விளங்குகின்றன. அவர்களைக் குறித்து, "அழியாப் புகழ் பெற்ற தியாகிகள்' என்று உலகம் சிறப்பித்துக் கூறுகிறது. .
இத்தியாகிகள் அல்லாஹ்வினால் **#உணவு** வழங்கப்படுகிறார்கள். இவ்வுலகில் உயிர் வாழ்கிறவர்கள் உண்பது போன்று உண்ணுகின்றனர்; தண்ணீர் அருந்துகின்றனர்; இதர சுகங்களை அனுபவிக்கின்றனர். இத்தகைய பெரும் பாக்கியங்கள் அல்லாஹ்வினால் இவர்களுக்கு வழங்கப்படுகின்றனவாகையால், அவை அழிந்து விடுவதில்லை, எத்தகைய கெடுதிகளையும் அவை செய்வதில்லை.
உடல் கூட அழிவதில்லை :-
இத்தகைய உயிர்த் தியாகிகள் அல்லாஹ்வின் பாதையில் போர் புரிந்து தம் உயிர்களை அவனுக்காகத் தத்தம் செய்தவர்களாகையால், அவர்கள் உடல்கள் கூட எத்தனை காலஞ் சென்றாலும் உயிருள்ள தூங்குகிறவர்களின் உடல் போன்றே புதைகுழிகளில் இருக்கும்" என்பதாகவும் ஒரு கருத்துக் கூறப்படுகிறது.
அல்லாஹ்விற்காக உயிர்த் தியாகம் செய்தவர்கள் அடக்கம் செய்யப்பட்டிருக்கும் இடத்தின் வழியாக வெள்ளம் பெருக்கெடுத்து ஓடிக் கொண்டிருப்பதை ஹஜ்ரத் முஆவியா (ரலி) அவர்கள் கண்ணுற்றார்கள். அவர்களுக்கு அது ஒரு குறையாகத் தென்பட்டது போலும்!
உடனேயே அங்கு அடக்கம் செய்யப்பட்டிருப்பவர்களை வேறிடத்திற்கு மாற்றுமாறு ஒரு சுற்றறிக்கை விடச் செய்தார்கள். (அவர்கள் கலீபாவாகயிருந்ததால்) அவர்களது உத்திரவைச் செயல்படுத்த மக்கள் முனைந்தனர்.
ஹஜ்ரத் ஜாபிர் (ரலி) அவர்கள் இவ்வாறு அறிவிக்கிறார்கள்:

"அங்கு நாங்கள் தோண்டி உடலங்களை வெளியே எடுத்துப் பார்த்தால் அப்போதுதான் அவை வைக்கப்பட்டவை போன்றிருந்தன. குழி தோண்டும் பொழுது அவ்வுடல்களில் ஒன்றின் விரலில் மண்வெட்டி பட்டுவிட்டது. இரத்தம் பீறிட்டுக் கொண்டு வந்தது" (ஆதார நூல்: காஜின்)
இறந்தோரின் உடலத்தில் இரத்தம் இருப்பதில்லை; புதை குழிகளில் வைக்கப்பட்ட சின்னாட்களிலேயே அவை மக்கி மடிந்து மண்ணாகி விடும், ஆனால் தனக்காக உயிர்த் தியாகம் செய்த தியாகிகளின் உடல்களை உயிருள்ள உடல்களைப் போலவே வைத்து இறைவன் பாதுகாக்கின்றான். ஆகவே, அவர்களை மரித்தவர்கள் என்று நீங்கள் எண்ண வேண்டாம். அவர்கள் தங்களுடைய இரட்சகனால் **#உணவு** வழங்கப்படுகிறார்கள். அல்லாஹ் தன் கிருபையினால் அவர்களுக்கு வழங்கிய மேன்மை, தற் கூலி, நற்சுகம் ஆகியவை பற்றி மகிழ்ச்சியடைந்தவர்களாக இருக்கின்றனர்.
இதனைக் குறித்துப் பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் அறிவிக்கையில், "சுவர்க்கத்தில் நுழைந்த எவரும் இப்புவியில் அவருக்குள்ள உடைமைகளுக்காக இவ்வுலகிற்குத் திரும்ப வேண்டுமென்று ஆசையுறவே மாட்டார். ஆனால் அல்லாஹ்விற்காக உயிர் கொடுத்த வீரர் மட்டும் மீண்டும் இவ்வுலகிற்குப் பத்துத் தடவைகள் திரும்பி வந்து ஒவ்வொரு தடவையும் இவ்வாறே (அல்லாஹ்வின் பாதையில்) கொல்லப்பட்டுச் செல்வதை ஆசை வைத்துக் கொண்டே இருப்பார். இதற்குரிய மேன்மையை அங்கு அவர் கண்டிருப்பதே காரணம்" என்று கூறியுள்ளார்கள். (அறிவிப்பவர்: ஹஜ்ரத் அப்துல்லாஹ் பின் அம்ரு (ரலி), நூல்: முஸ்லிம்)
"ஒவ்வொருவரின் நற்செய்கைகளும் அவர் இறப்பதுடன் முடிவடைந்து விடுகின்றன. அல்லாஹ்வின் பாதையில் கட்டுண்டவரைத் தவிர்த்து, அவரின் நற்செய்கைகள் இறுதி நாள் வரை வளர்ச்சியடைந்து கொண்டே போகின்றன. புதைகுழியின் வேதனை யென்னும் சோதனையிலிருந்தும் அவர் பாதுகாக்கப்படுகிறார்" என்றும் பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள். (அறிவிப்பவர்: ஹஜாத் புலாலாஹ் (ரலி), நூற்கள்: அபூதாவூது, திர்மிதி)
இதைப்போல் ...
"எவருடைய (ஜீவியம்) வாழ்வு அவ(ருடைய நஃப்ஸைச) யைச் சார்ந்ததாக இருக்கிறதோ அவனுடைய மரணம் அவரது ஆன்மா (உயிர்) உடலை விட்டுப்போய் விடுவதை பொறுத்திருக்கிறது.
இன்னும் எவருடைய (ஜீவியம்) வாழ்வு அவரது ரப்பைச் சார்ந்திருக்கிறதோ அவர் தபஇயான (ஸ்தூல) ஜீவியத்திலிருந்து வாழ்க்கையிலிருந்து அசல் (ஜீவியத்தின்) வாழ்க்கையின்பால் மாறி விடுகிறார். இந்த அசல் (ஜீவியம்) வாழ்க்கைதான் உண்மையான ஹக்கீக்கத்தான (ஜீவியமாகும்) வாழ்வாகும்" என்று ஹளரத் ஜூனைதுல் பகுதாதி ரஹ்மத்துல்லாஹி அலைஹி அவர்கள் கூறியிருக்கிறார்கள்.
"எவர்களது உடல் அல்லாஹ்வில் பனாவாகுகின்றதே (அழிகிறதோ) அவர்களது ஆன்மா அல்லாஹ்வைக் கொண்டு பாக்கியாக (நிலைத்து) இருக்கும்" என்று குஷைரீ ரஹ்மத்துல்லாஹி அலைஹி அவர்கள் கூறி இருக்கிறார்கள்.
தாவீலாத்துன்னஜ்மிய்யா என்னுங் கிரந்தத்தில் "அல்லாஹ்வின் பாதையில் பனாவைக் கொண்டு அல்ஜிஹாதே அக்பர் செய்பவர்களிலிருந்து அல்லாஹ்வின் ஜலால் என்னும் வாளைக் கொண்டு கொல்லப்பட்டு அல்லாஹ்விலேயே அழிபவர்களை இறந்தவர்கள் என்று நினைக்கக் கூடாது.
ஏனெனில், அவர்களது உஜூதின் (வெளித்தோற்றத்தின்) தன்மைகள் அழிந்து போனாலும் அவர்களை உண்டாக்கியவனின் ஷுஹூதைக் கொண்டு அவர்கள் ஹயாத்தாக (உயிருடன்) இருக்கிறார்கள். மேலும், எவருடைய அழிவானது அல்லாஹ்விலேயே இருக்கிறதோ அவருடைய பகாவானது (நிலையானது) அல்லாஹ்வைக் கொண்டிருக்கிறது.
இரண்டு வருடங்களுக்கு முன் அடக்கப் பெற்ற சிறுமியின் உடல் பாதிப்படையாமல் அப்படியே இருந்ததை காட்டும் வீடியோ மற்றும் படம்
https://www.facebook.com/share/r/1FWcbKEhfL/?mibextid=oFDknk
#குறிப்பு :- இத்துடன் உணவு சாம்ராஜ்யம் தொடர் நிறைவு பெறுகிறது.

NOTES-:

IT'S BEST TO USE A PENCIL-24/03/2026 MOPH HEAD OFFICE